



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG17346	<b>ImageGroup:</b>	I1KG17353
<b>LCCN:</b>	2003313731	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	ཤེས་རིག shes rig
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala, h.p.
<b>Publisher:</b>	bod gzhung shes rig las khungs/
<b>Date:</b>	2002-2011
<b>Volume:</b>	6
<b>Total Volumes:</b>	15
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 5/2014

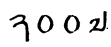








171-86



( 9 )

- ཉུས་དེ་བ་འདི་དེ་དམིགས་ལུ་ལོན། བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་དང་སྒོ་ས་སུ་སྒྲོ་བ་བྲ་ཁག་གི་དགེ་ཆུན་ཆོའི་ཤེས་ཡོན་  
 དང་རིག་གཞུང་གི་གནས་ཆད་གོང་དུ་སྤྱི་ལ་རྒྱ་དེ་ཡིན།  
 ཉུས་དེ་བ་འདི་ཉུང་མཐར་ལོ་རེ་ར་ཐེངས་རེ་འདོན་རྒྱུ།  
 ཉུས་དེ་བ་འདི་ནང་ཤེས་ཡོན་དང་། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རིག་གཞུང་། ལ་རབས་བཟང་སྤྱོད། སྒོ་བ་བྲའི་སྒོ་བ་ཆུན་  
 དང་འབྲེལ་ཡོད་ཁག་སྒོ་བ་བྲིད་ཐབས་ལམ། ཆུན་རིག་དང་ཨང་ཙུམ། སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་སོགས་དེང་དུ་ས་  
 ཤེས་བྲ་ཁག་བཅས་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་འགོད་རྒྱུ།  
 རྒྱ་ཆེའི་མཁས་པ་ཁག་དང་། ཙུམ་པ་པོ། དགེ་ཆུན། སྒོ་ག་པ་པོ་བཅས་ནས་གོང་གསལ་ནང་དོན་ཅན་གྱི་ཙུམ་  
 ཡིག་དང་། ལེགས་སྤེལ་ཉེས་འགོག་གི་དགོངས་འཆར་གནང་བར་དགའ་བསུ་ལུ།  
 ཙུམ་ཡིག་གང་ཞིག་ཉུས་དེ་བ་ཐོག་བཀོད་ཇེས་ལེགས་གཟེའི་ཙུམ་ཡོན་པོས་འཆམས་ཤིག་འདི་གའི་གཏན་འཁེབས་  
 གཞིར་བཟུང་འབྲུལ་རྒྱུ་ཡིན།  
 ཙུམ་སྤྱིག་པ་འམ་ཙུམ་པ་པོའི་མིང་འབྲིད་ཙུམ་ཡིག་རྣམས་ལ་བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལྷ་བཡིན་པས་མ་ཁུབ།  
 ཙུམ་ཡིག་གང་ཞིག་ཉུས་དེ་བ་ཐོག་འགོད་མིན་གྱི་དབང་ཆ་དེ་ཉིད། ཉུས་དེ་བ་ཀྱི་ཙུམ་སྤྱིག་པར་ཡོད།  
 འདི་གར་བསྐྱར་འཕྲོར་བྱུང་བའི་ཙུམ་ཡིག་རྣམས་ཉུས་དེ་བ་ཐོག་བཀོད་མིན་ལ་མ་ཉམས་པར། ཙུམ་ཡིག་སྤྱིར་སྤྱིག་  
 བྲ་རྒྱུ་མིན་ན། དོ་བདག་སོ་སོས་མ་སྤྱི་ཉར་ཆགས་གནང་དགོས།

Editor of SHERIG Journal  
Department of Education (C.T.A.)  
Gangchen Kyishong  
Dharamsala - 176215 (H.P.) India  
E-mail: [education@gov.tibet.net](mailto:education@gov.tibet.net)  
Fax: 01892 223481

# COMIC RELIEF

ཤེལ་འཛིན།



འདོན་ཐེངས་དྲུག་པ།

## དཀར་ཆག

པོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེའི་མཐུན་སྦྱོར་སྐོར་ཅུང་ཟད་སྒྲེང་བ། (ཆབ་སྤེལ་ཆོ་བཟན་ལྷན་ཆོགས།)

..... ༡

‘སྟོན་པས་གསུངས་པའི་ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཆོས་མཁའ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །’..... ༡༤

སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྒྲིབ་པུར་སྐྱབ་ཚུལ་གྱི་རིགས་ལམ་སྐོར་ལ་དབྱད་ཞིབ། (ཨ་ཆོགས་བཟན་འཛིན་འཇམ་དབྱངས།)

..... ༣༠

བཟན་ཀྱས་སྟོན་ལམ་གྱི་ཆོག་འགྲེལ་ལྟར་བསྟུས། (དགེ་བཤེས་བཟན་འཛིན་ལྷན་ཆོགས།)

..... ༤༡

གཞིན་ཅུ་དྲུག་གི་རྟོགས་པ་བརྗོད་པའི་འགྲེལ་ཆུང་དོན་བསྟུས། (ལྷ་མོ་སྐྱབས།)

..... ༤༥

ལེ་ཐོ་རྟོ་རྟུངས་ཀྱས་པ་ཀྱན་གསལ་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ། (ཨེ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།)

..... ༥༡

སྒྲིབ་པ་གི་བསྟན་བཅོས་ཆེན་མོ་མེ་ལོང་མ་ལས་འདྲ་ཆེ་བའི་རྒྱན་མཐུན་གྱི་ཁྱད་པར་དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱིས་འབྱེད་  
པ་རྒྱུ་གསར་མེད་འབྱེད། ༡ (ཁ་སྐང་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོ།)

..... ༧༠

གནའ་སྤྲོལ་བོད་ཀྱི་པོ་ཅ་ལ་སྒྲ་ཁ་དགུ་(བུ་ཚྱང་ལྷ་མོ་ཆང་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱུག)

..... ༧༠༧

སློབ་ཕྱག་གི་ཤེས་སྤྱོད་དང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བའས་སྒྲིབ་ཀྱི་བསམ་ཚུལ། (རྒྱལ་མཚན་ཆོས་གྲགས།)

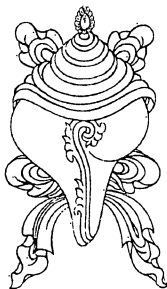
..... ༧༡༧

མི་པོར་སད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱང་སློབ་གསོ། (བཟ་བཟང་གིས་བསྐྱར།)

..... ༧༤༤

བོད་རིགས་དང་ཐ་སྐད་བོད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་སྒྲིབ་རགས་ཅམ་བཞེད་པ། (མགར་ཅེ་རིག་ལྗེ།)

..... ༧༥༥



## བོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེའི་མཐུན་སྦྱོར་སྐོར་ཅུང་ཟད་སྒྲིང་བ།

ཆབ་སྤེལ་ཆེ་བཟན་ཡུན་ཚོགས།

མི་རིགས་ཤིག་གི་རྒྱ་མཚན་ལ་རིག་གནས་ཤུལ་འཛིན་ནམ། ཤེས་རིག་གསར་པ་  
དར་སྤེལ་གཏོང་བ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་། ཐོག་མའི་འགག་སྒྲིལ་ནི་མི་རིགས་དེ་རང་གི་སྐད་  
ཡིག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རག་ལུས་པ་དེ་ནི་སེམས་ཉིད་ན་ལ་དུ་ཕབས་པའི་མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་  
ཁས་ལེན་མི་བྱེད་ཀ་མེད་ཡིན། ཏང་གིས་བོད་ལ་འཛིན་པའི་མངའ་སྤྱོད་གས་དང་སྤྱི་ལུ་  
སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་བྲིད་སྟོན་འོག་བོད་མི་དམངས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་འཚོ་བའི་ཐད་ལ་ལོ་རེ་ནས་  
ལོ་རེ་བཟན་པའི་སྒོ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་འབྲོག་  
མི་དམངས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་ཅུའི་བསམ་སྒོ་རིག་གནས་ཀྱི་འཚོ་བཞིན་པའི་འཕེལ་འགོ་ཚད་ཏེ་  
ཅང་འགོར་པོ་ཡིན། གང་སར་ཡིག་ཚིངས་པ་མང་ལ་ཡི་གེ་ཕྱན་བྱ་སྒྲིག་ཤེས་ན་ཡང་གོ་  
བཤེས་པ་དང་བོད་སྐད་ཐུབ་མཁན་དེ་བས་ཉུང་། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བཞེན་ནས་ཁོང་ཆོའི་མཐོང་  
རྒྱ་དང་བསམ་སྒོའི་ངོས་འཛིན་འཕེལ་འགྱུར་ཡོང་རྒྱུ་རྒྱ་མཚན་རྒྱ་མཚན་པ་ཐེབས་པ་བཅས་  
མདོར་ན་མི་དམངས་མང་ཆེ་བའི་ཤེས་ཚད་ཞན་པོ་ཡིན་པ་འདི་ནི་རང་སྤྱོད་སྐད་ཀྱི་གནད་དོན་

ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟེ། དེའི་ཐད་ལ་རིམ་པ་ཁག་གི་ཏང་སྲིད་ལས་ཁྲུངས་དང་སློབ་གསོའི་  
སྡེ་ཆེན་ནས་སློབ་གསོའི་གྲོན་དངུལ་གང་ཐུབ་འཕར་སྟོན་སོགས་ཐུགས་འཁུར་ཆེན་པོ་གནང་  
འགོ་ཚུགས་པའི་ཆ་རྒྱུན་བཟང་པོའི་འོག་རང་ཅག་རིག་གནས་སློབ་གསོའི་ལས་རིགས་  
ཀྱི་མི་སྣ་ཆང་མས་ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སློབ་གཉེར་བྱ་གཞག་འདི་གང་  
སྤྱར་གོང་འཕེལ་ཡོང་བའི་སྒོ་ནས་ལ་སློབ་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱིས་ཆུ་རྒྱུན་འཆོལ་ཞིབ་དང་། ཕན་  
ཉུང་ལྡན་པའི་བྱ་བའི་སྒོ་ནས་ཆུང་ལ་མ་བརྟེན་པར་གང་མང་ཞིག་འདོན་སྤྲོད་ཀྱིས་མི་རབས་  
རྗེས་མ་བསྐྱེད་སྤངས་ཀྱི་བྱ་གཞག་ལ་འོས་འགན་སྒྲུབ་ཀྱི་འབད་བཅོམ་ཆེ་སྐྱེད་མཛད་ཀྱི་  
རེ་འཕོད་ལྷན་ཀྱི་ཡིན།

དེ་ལྟར་བྱེད་སྒྲུབ་སྒོ་ནས་བའི་བྱ་བའི་མི་རེ་བྱུང་གི་བསམ་ཚད་ཅུང་དང་། བྱ་སྒྲུབ་སྒོམ་  
ཆུང་གི་སྒྲུབ་ཐབས་གཅིག་ལ་འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་སོགས་ཅ་བ་ནས་འབྲུང་མི་སྲིད་པ་སྒྲོས་མ་དགོས་  
ཀྱང་། སློབ་སྦྱང་དགེ་འཆོལ་གྱིས་མང་པོའི་དོས་འདོན་མཐུན་སྦྱར་གྲོས་བསྟུར་དང་། ལན་  
བརྒྱར་ཕམ་ཡང་མི་ཁྱུ་པའི་སྤྱི་དོན་སྒོ་བས། ལག་ལེན་དོ་མའི་ནང་གྲོག་མས་རུས་པ་འབྲད་  
པ་ལྟར་བྱེད་ཀྱིན་འབྱོར་སྒྱུ་ཀྱི་འབད་བཅོམ་བཅས་བྱེད་ཐུབ་ན་འབྲས་བུ་མི་ཐོན་པ་ག་ལ་སྲིད་སྟེ།  
འགག་ཅན་རང་ལྗོངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་གསོའི་སྡེ་ཁག་ཆང་མས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་པོའི་  
སྤྱི་ཚད་དེ་དངོས་འབྲེལ་གོང་མཐོར་གཏོང་དགོས་ན། གཙོ་གནད་ནི་མི་འབོར་གྱི་བརྒྱ་  
ཆ་བརྒྱད་ཅུ་ཡན་ཟིན་པའི་རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་འབྲོག་མང་ཆོག་སྒོམ་ཆོའི་ཤེས་རིག་ལ་རྒྱས་ལྡན་གྱི་འགྱུར་  
ཁྲོག་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་རང་འགན་ཉལ་ཅིག་ཏུ་བཅི་མིན་ལ་རག་ལུས་ཡོད།

ད་ལྟ་ཉན་ཞིབ་བྱེད་དུས་ཞིང་ཁྲུལ་བོད་ཡིག་ཤེས་མཁན་དགོན་ལ། འབྲེལ་གྲོག་  
གང་འཆམ་ཤེས་མཁན་གྱིས་ཀྱང་། བོད་ཡིག་ཆོག་པར་གྱི་གོ་དོན་ཅུང་མང་པོ་མི་  
རྟོགས་པ་འདུག། ཡང་ན་ཏ་ལམ་བོད་མི་ཐུབ་པ་དེ་རིགས་མི་ཉུང་བ་ཡོད་འདུག དེ་ལྟར་ཡོང་  
དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་དཔྱད་སྐབས། ༡ རང་རེའི་སྐད་དང་ཡི་གེའི་བར་ལ་ད་དུང་རྒྱང་

ཁྱད་ཆེ་ཙམ་ཡོད་པ་དང་། ༡ ཡུལ་ལུང་སོ་སོའི་ཁ་སྐད་ཀྱང་གཅིག་གྱུར་མེད་པ། ༡ བོད་  
ཡིག་འབྲེ་ལྗོག་སློབ་སྐབས་གོ་དོན་འབྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་མི་འདང་བ། ༢ ཁྲོད་གསེབ་ལུང་  
ཁྱག་དུ་མཐོང་བོས་ཉུང་བ་སོགས་རྒྱ་རྒྱུ་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད་པར་སྒྲུང་། དེས་ན་རང་རེས་དུས་  
རྟག་དུ་ཐོག་མར་སྐད་དང་ཡི་གེའི་བར་ཁྱད་ཇི་ཅུང་དུ་མི་འགོ་བ་དང་། ཇི་ཉེར་འགྱུར་ཐབས་  
ལ་བསམ་གཞིགས་དང་འཆོལ་ཞིབ་གང་ཐུབ་བྱ་དགོས་སྟུམ། དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འཕེལ་  
འགྱུར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་། ཡུལ་སྐད་མི་འདྲ་བ་ནམས་ཀྱི་གྲེས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་  
འཇུག ཡུལ་སྐད་ཀྱི་ཤན་ཞུགས་པའི་ཡི་གེ་ལྗོག་སློབ་མི་འདྲ་བ་དག་གི་དགེ་སྦྱོར་གསལ་ཉོགས་  
དང་འབྲེལ་ལེགས་སྒྲེལ་ཉེས་འགོག་གི་བྱ་ཐབས་སྒྲེལ་རྒྱ་སོགས་མདོར་ན་རང་ཉིད་གནས་སའི་  
ལས་ཁུངས་སམ། ཡང་ན་ཁྲོད་ཁྱེར་དང་ཁྲོད་བཅའ་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཅུང་དུ་ཁོ་ནར་མགོ་མ་  
འཁོར་བར་རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་འབྲོག་ས་ཁུལ་གཙོ་བོར་བཟུང་བའི་བོད་རིགས་མང་ཆོགས་ཆོས་གོ་  
དོན་ཉོགས་སྒྲ་བའི་ཡི་གེའི་སྤྱི་སྒྲོལ་ཞིག་རིམ་བཞིན་ཆགས་གྱུ་བ་དང་། དར་སྤེལ་གཏོང་  
ཐུབ་པའི་ཐབས་ཚུལ་ལ་ཆང་མས་གལ་ཆེར་བརྩིས་ཏེ་སེམས་འཁྱུར་ཕྱར་བ་གྱུ་འདེགས་ཤིག་  
བྱུང་ཆོ། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་པོའི་ཤེས་ཚད་གོང་མཐོར་སྤེལ་རྒྱུར་ཆད་གཞི་ཆེ་ཅུང་ལ་མ་  
བརྟོལ་པའི་ཕན་འབྲས་ངེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་སྟེན་སྟུམ། དེའི་སྤྱིར་དུ་བདག་རང་གི་བྱིས་  
མོ་ལྟ་བུའི་བསམ་ཚུལ་མ་སྒྲིན་པ་འགའ་ཞིག་དཔྱད་གཞི་ཙམ་དུ་གང་བླན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

## གཅིག      བོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེའི་བར་ཁྱད་ཇི་ཉེར་གཏོང་བའི་ གནད་དོན་སྐོར།

ཡིག་སྐད་ཀྱིས་ཁ་སྐད་ལ་བསྟུན་དགོས་སམ། ཡང་ན་ཁ་སྐད་ཀྱིས་ཡིག་སྐད་ལ་  
བསྟུན་དགོས། གནད་དོན་འདི་ནི་བསམ་ཞིབ་ནན་ཏན་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་འདུག རྩོན་

ཆད་དེ་སྒྲོར་བདག་གི་ངོས་འཛིན་ལའང་ཁ་སྐད་ཀྱིས་ཡིག་སྐད་ལ་བསྟུན་དགོས་པ་ནི་བསྟོས་  
མེད་ཀྱི་བདེན་དོན་ཞིག་ཡིན་སྟེ་མ་གྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྐད་ཡིག་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཆོས་  
ཉིད་ལ་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་ཐོག་མར་ཡིག་སྐད་ཀྱི་ཡིག་སྟོལ་ཙ་དོན་དམ་འཛིན་གྱི་སྒྲིན་ནས་  
ཁྱབ་ཆེ་བའི་ཁ་སྐད་ལ་བསྟུན་ཐབས་བྱ་རྒྱུར་བསམ་ཤེས་བྱེད་དགོས་པ་འདུག གང་ཡིན་  
ཞེ་ན། གཅིག་ནས་ཡི་གེའི་ཙ་བའི་བྱེད་རྒྱས་སམ་ལས་འགན་ནི་སྐད་ཆ་མཚོན་པར་བྱ་རྒྱུ་  
དེ་ཡིན་པ་དང་། གཉིས་ནས་ད་ཆ་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་བདག་པོ་དེ་མི་དམངས་མང་ཚོགས་  
ཡིན་ལ། རིག་གནས་དེས་སྒྲུབ་དགོས་པའི་ལས་འགན་ཡང་ཞིང་འབྲོག་མི་དམངས་གཙོ་  
བོར་བྱས་པའི་མི་རིགས་ཁྱེལ་པོའི་ཤེས་ཚད་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ཡིན།  
དེར་བརྟེན་རང་ཅག་རིག་གནས་སྟོབ་གསོ་དང་དྲིལ་བསྒྲགས་གསར་འགྱུར་སོགས་འབྲེལ་  
ཡོད་ཆང་མས་བོད་ཀྱི་བདེ་དག་ཡིག་སྟོལ་གྱི་ཙ་བ་དང་མི་འགལ་བའི་ཆ་རྒྱུན་འོག་ཡིག་ཆ་  
གང་ཞིག་ཡིན་རུང་གོ་གང་བདེ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་འབད་བཙོན་ཟབ་ནན་  
གནང་རྒྱུ་དེ་དོན་ཆེན་གཅིག་ལ་བརྩེ་དགོས་སྟེ། དེང་སྐབས་ང་རང་ཚུད་པའི་སྤར་གྱི་བག་  
ཆགས་ཀྱིས་བསྐྱད་པའི་ནན་རབས་ཁག་ཅིག་དང་། དེ་བཞིན་གཞོན་སྐྱེས་ཤེས་ཡོན་ཅན་  
འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཀྱང་རྩོམ་ཡིག་སོགས་ཡིག་སྟོལ་རྒྱུ་པ་གོ་དཀའ་བ་རྟེན་ཆད་སྤེལ་རྒྱུར་དགའ་  
བའམ། ཡང་ན་དེ་ནི་རང་གི་བོད་ཡིག་ཡོན་ཆད་མཐོ་བའི་ནམ་པ་མཚོན་བྱེད་དུ་རྩོམ་མཁན་  
ཡང་མི་ཉུང་བཞིག་མཐོང་རྒྱུ་འདུག དེ་རིགས་ནི་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་ནམས་ཀྱིས་གོ་དཀའ་  
ལ་ཉན་མི་འདོད་པ་དང་། རང་གི་རྩོམ་ཡིག་ཀྱང་ར་མ་ལུག་ཏུ་བྱར་འགྱུར་བ་ལས་དགེ་མཚན་  
མི་མངོན་པའི་ཁར། དེ་གསེར་མང་དུ་གྱུར་ན་བོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེའི་བར་ཁྱད་རྗེ་ཆེར་  
འགྱུར་གཞི་མ་ཟད། ནམ་ཞིག་བོད་ཡིག་འདི་ཡང་སྤར་གྱི་སྤྱི་ཏའི་སྐད་ཏུ་མི་ཆེས་ཉུང་  
ཤས་ཀྱི་སྒྲིད་རྒྱལ་ཅམ་དུ་གྱུར་ཏེ་མང་ཚོགས་དང་ཁ་བྱལ་བ་ཞིག་ལས། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་  
སྟོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་དར་འཕེལ་ལའང་ཕན་པ་འབྱུང་མི་སྤྱད་པའི་ངན་འབྲས་ལ་ཚོད་དཔག་



གནས་དུས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་བྱས་ནས་རང་གཞན་ཁྲིམ་མས་བསྐྱར་བཅས་བྱེད་དགོས་པ་  
དེ་ནི་སྤྱོད་གས་གཅིག་ཡིན།

སྤྱོད་གས་གཞན་ཞིག་ནས་དེང་སང་ཆོག་པ་པར་དང་དུས་དེ་བ་ལ་ལའི་ཐོག་བརྩམས་  
སྒྱུར་དང་། དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སྒྱུར་གཏམ། གཞས་ཆོག་སྤྱོད་གས་བསྐྱར་བྱས་པ་སོགས་ཀྱི་  
ཁྲོད་དུ་ས་ཁུལ་གྱི་བྲག་པའི་ཉེ་འཁོར་མང་ཆོག་སོ་སོ་སྤྱོད་ཆེད་དུ་འཇུག་པ་  
ཆ་དེ་རང་གི་དམངས་ཁྲོད་བཞད་ཚུལ་གཞིར་བཟུང་བ་སོགས་གང་ལྟར་ཡིག་སྐོལ་དང་མི་  
མཐུན་པའི་ཡུལ་སྐད་ཅི་རིགས་ཞིག་འཁོད་པའི་ལུགས་པར་དཔེ་སྐྱུན་འགྲུལ་སྤྱོད་བཞིན་  
པ་འདི་དག་ཀྱི་ཁྲབ་བོད་རིགས་སྤྱི་བྱེད་ས་ཀྱིས་གོ་དོན་མི་རྟོགས་པ་མ་ཟད། ཡིག་སྐོལ་དང་  
འགལ་བའི་རང་རང་ཡུལ་སྐད་ཀྱི་མིང་ཆོག་དག་བྱེད་འདི་ཡིན་མེད་པར་སྒྱུ་རྒྱུར་ཐོན་ཅོམ་  
(གཏམ་བཤེད་སྒྲོལ་གར་དང་། སྒྲོག་བརྟན་ནམ་བརྟན་འཕྲུལ་ཆོན་སྒྱུ་བསྐྱར་དགོད་ཐོའི་གཏམ་སྒྲུབ་  
སོགས་ཚུད་མེད་)གང་བྱུང་རང་དགར་སྤྱོད་པ་འདི་རིགས་ཀྱི་ཡན་དུ་གྱུར་ན། རིམ་བཞིན་  
བོད་ཀྱི་ཡོངས་ཁྲབ་བད་སྤྱོད་ཡིག་སྐོལ་མཐའ་དག་ཙ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཏེ་མཐར་ཐུག་བོད་ཡིག་  
འདི་འདྲའི་ཡུལ་སྐད་གྱི་བྲག་པ་སོ་སོའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཏེ་སྤྱོད་སྒྲུབ་ཏེ་བྱང་ས་ཁུལ་དུ་མ་བུ་  
མང་པོར་བྱེས་ནས་ཕན་ཚུན་གོ་བདེ་འཕྲོད་དཀའ་བ་དང་། བོད་ཀྱི་བད་སྤྱོད་གཞུང་ལུགས་  
དང་དག་ཡིག་གམ་ཆོག་མཛོད་དག་ཀྱང་ཙ་བ་འཛིན་ཡུལ་མེད་པར་འགྱུར་ཞིང་། མི་རིགས་  
ཀྱི་སྐོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱང་མིང་གི་སྒྲག་མ་ཅོམ་དུ་འགྱུར་སྤྱོད་པ་བཅས་དེ་  
ལྟ་བུའི་ངན་འབྲས་ནི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་དང་། རམ་ཞིག་སྤྱི་ཀྱང་སྤྱོད་ཐབས་  
བུལ་བ་ཞིག་ཡོང་བྱ་གདོན་མི་ཟ་བས་ད་ཕྱིན་རང་ཅག་ཁྲིམ་མས་མེ་སྒྲག་གིས་ནགས་རི་བསྐྱོད་  
པའི་ཆ་བས་ཆེའི་ཡུགས་གཞོད་ལ་བསམ་གཞིགས་ནན་ཏན་གྱིས་སྤྱོད་འགོག་དེ་བས་གནང་  
དགོས་ངེས་འདུག མདོར་ན་བོད་ཡིག་གོ་བདེར་བསྐྱར་བྱེད་ཡིག་སྐོལ་གྱི་མ་མཐའི་ཙ་འཛིན་  
ལས་མི་འགལ་བའི་ཆ་རྒྱུན་འོག་ཡུལ་དུས་འཕེལ་བྱས་ལ་མཁོ་བའི་ཐ་སྐད་གསར་པ་ཆོན་

རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་ཟམ་མི་ཆད་པར་བསྐྱོན་དང་། ཁྱབ་ཆེ་བའི་ཁྱད་སྤངས་ཐུན་  
སྦྱི་སྐད་འོས་སྦྱོད་དར་སྤེལ་སོགས་ཅིས་ཀྱང་དགོས་པ་ནི་བརྗོད་དོན་གྱི་སྒྲིང་པོ་ལགས་སོ།

།

## གཉིས། ཁ་སྐད་དེ་རི་མ་བཞིན་ཡིག་སྐད་དང་ཉེ་བའི་ཕྱོགས་སུ་ འགྱུར་བྱུང་དང་མི་བྱུང་།

འདི་ནི་སྐད་ཡིག་རིག་པར་སྦྱངས་གོམས་ཅ་བ་ནས་མེད་པའི་ཁྱད་ཁོག་བདག་ཉེ་  
བྱས་དབྱེད་བྱའི་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ལོས་ཡིན། འོན་ཀྱང་མཁས་མང་གི་སྒོ་གྲོས་རྒྱ་མཚོ་  
བསྐྱབས་སུ་དང་། སྦྱོ་ཆོགས་ཀྱི་ལ་པོས་འབད་པ་བྱེད་ཡུལ་དུ་འགྱུར་བྱུང་བ་ཞིག་བྱུང་ན་  
རེ་འདོད་མཛོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཕན་འབྲས་འཛོལ་པ་འདུག་སྟེ། དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་སྐད་  
ཡིག་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་སྤྱིར་བཏགས་དང་དཔྱད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ཅུང་ཟད་དབྱེད་  
ན། དེར་སྐབས་རང་རིགས་ཀྱིས་སྦྱོད་བཞིན་པའི་བོད་ཡིག་འདི་གསར་དུ་གཏན་ལ་འབེབས་  
སྐབས། དུས་རབས་དེ་རང་གི་བོད་ཀྱི་སྦྱོ་སྐད་ཁྱབ་ཆེ་བ་ཞིག་གི་སྒྲ་གདངས་གཞིར་བཟུང་  
སྟེ་ཡི་གེའི་སྒྲ་སྦྱོར་ནམས་ལེགས་སྒྲིག་མཛད་པར་ངེས་པས་དེ་དུས་ཁ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་  
དབར་ལ་སྒྲ་གདངས་གཅིག་གྱུར་རེ། ཡང་ན་ཉེ་བག་ཆེར་མེད་པ་ནི་སྐབས་དེར་བོད་ནས་  
བསྦྱོད་པའི་སྤྱང་དམག་གི་མི་རྒྱུད་མཐའ་མཚམས་ལུང་ཁྱེད་ཀྱི་གནས་ཆགས་པའི་ཨ་མ་མཛོད་  
འཕྲིག་ཁུལ་དང་། རྒྱལ་རོང་སོགས་ཀྱི་བོད་རིགས་ཆོས་ད་ལྟ་སྦྱོད་བཞིན་པའི་ཡུལ་སྐད་  
ལས་ཀྱང་གསུམ་པ་སྟེ་ཁོང་ཆོའི་ཁ་སྐད་ལ་བོད་ཡིག་གི་མགོ་ཅན་དང་སྦྱོན་འཇུག་ཚུན་  
ཆད་ཀྱི་སྒྲ་རྒྱུར་ངེ་བཞིན་ཐོན་བྱུང་པ་ལས་གསལ་པོར་མཚོན་གྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྦྱོ་ལོའི་  
དུས་རབས་དགུ་པ་ཙམ་ནས་བཟུང་བོད་ཀྱི་བཙན་པོའི་གདུང་རབས་སྤྱི་མ་ནམས་ཀྱི་མཛད་

སྒྲིད་ལམ་སྒྲོང་ས་མ་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་བཞིན་བོད་འདི་ཉམས་དམས་པའི་མཐར་སེལ་  
བྱ་ཁ་ཐོར་དུ་གྱུར་ཅིང་། དེ་ནས་བཟུང་དུས་ཡུན་ཏ་ཅང་རིང་པོའི་བར་སྒྲིད་སྐད་སྒྲོ་བྱུང་  
གང་སར་སྡེ་ཁག་མང་པོར་གྱེས་ནས་ས་ཁུལ་བཅད་བཟུང་དང་། བན་ཚུན་བཀག་འགོག་  
གི་འཁྲུག་ཚོད་རྒྱན་མ་ཆད་པ་བྱས་ཀྱིན་བོད་ཡོངས་གཅིག་གྱུར་པར་བཞག བན་ཚུན་འགྲོ་  
འོང་གི་འབྲེལ་བའང་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་བ་བཅས་ལ་བརྟེན་ས་ཁུལ་སོ་སོའི་ཁ་སྐད་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་  
དོ་མི་སྒྲིམས་པར་གྱུར་པ་དང་། དུས་མཚུངས་མཐའ་ཁུལ་ལ་ལའི་རང་སྐད་ལ་ཉེ་འདབས་  
མི་རིགས་གཞན་གྱི་སྐད་བཤའི་གན་ཞུགས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་སོགས་རྒྱ་ཁྱོད་ཆོགས་ལ་བརྟེན་  
ནས་བོད་རིགས་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་སྒྲ་རྩུར་ཆག་མང་པོར་གྱེས་ནས་རིམ་བཞིན་དེ་བཀའ་ཇེ་ཆེར་  
གྱུར་པ་དང་དུས་མཚུངས་སྐད་དང་ཡི་གེའི་བར་ཁྱད་དེ་ཡང་ཆད་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ནས་རྒྱང་  
ཐག་ཇེ་རིང་དུ་བྱིན་པ་མ་ཟད། ཐ་ན་ས་ཁད་རིང་པོའི་བོད་རིགས་པན་ཚུན་དབར་སོ་སོའི་  
ཡུལ་སྐད་ཀྱིས་གོ་བདེ་མི་འཕྲོད་པར། ཡུལ་སྐད་གཉིས་ཀར་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་བཅའ་  
ཉེ་སྐད་སྒྱུར་བྱེད་དགོས་པའི་ཆད་དུ་གྱུར་ཡོད། དེ་ནི་དངོས་འབྲེལ་ལ་མཚན་ལ་ཡི་མུག་  
པའི་གནས་ཚུལ་ཐབས་དྲུགས་ཤིག་ལོས་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྒྲིགས་གཞན་ཞིག་ནས་དབྱེད་  
ན་དེ་བས་ངོ་མཆར་ཆེ་བ་ནི། ས་ཡུལ་ས་ཐག་ཅི་ཙམ་རྒྱང་བ་དང་ཡུལ་སྐད་གོ་བདེ་ཙ་བ་  
ནས་མ་འཕྲོད་ནའང་གཉིས་ཀས་བོད་ཡིག་ཤེས་བྱིན་པན་ཚུན་ཡིག་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་  
སྐབས། སྒྱུར་བཏང་འཆོ་བའམ་ཆོང་འཁོས་འཐབ་ལེན་སྐོར་སོགས་ཀྱིས་མི་ཆད་པར་རིག་  
གཞུང་དང་། ཆོན་རིག་སོགས་གཏིང་ཟབ་ལ་ཕྲ་ཞིང་ཞིབ་ཆགས་པའི་གོ་དོན་གྱི་རིགས་  
ཀྱང་པན་ཚུན་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་བསྒྲོ་སྒྲིང་ཡང་དག་པ་བྱེད་ཐུབ་ངེས་ཀྱི་སྤྱིང་ཆོར་ངོ་མ་འདི་  
ནི། དེ་བས་དགའ་སྤྱོད་པག་མེད་དང་སྤྱོད་པས་ཉམས་ཆེས་ཆེར་སྒྱུ་བ་ཞིག་ཡིན་ཆོར་བཞིན་  
ཡོད། དེའི་ཐོག་ནས་རང་རེར་གནའ་རབས་ཀྱི་ཡང་མེས་ཆོས་མི་ལོ་སྟོང་ཕྱག་ལྷག་རིང་  
བསགས་ནས་བཞག་པའི་ཉམས་སྤྱིང་སྟེ་ཡིག་སྒྲོལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་འགངས་གིན་དུ་ཆེ་བའི་

རྒྱ་མཚན་དང་། ཡུལ་སྐད་ཀྱི་དོ་འཁྲར་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་ཡིག་སྐད་ལ་བརྩི་བཀྱར་བྱེད་དགོས་  
པ་ཡིན་པའི་སྒོ་བསྐྱེད་ཅིག་འཛོལ་བྱུང་བ་དེས་ཡིན།

## གསུམ། ཐོག་མར་ཡུལ་སྐད་མི་འདྲ་བའི་འབྲུང་ཚུལ་ལ་ ཞིབ་བཞེར་ཞིག་བྱེད་དགོས།

རང་རེས་བོད་ཀྱི་བྱུང་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡུལ་སྐད་མི་འདྲ་བ་གལ་ཆེ་རིགས་ལ་དེའི་  
འབྲུང་ཁུངས་འཆོལ་ཐབས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་མང་ཙམ་བྱས་ཏེ་ཡིག་སྲོལ་གྱི་ཐོག་ནས་དབྱེ་ཞིབ་  
གང་བྱུང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡང་། སྐད་ཡིག་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་དམ་ཏུ་གཏོང་རྒྱུར་ཕན་པ་དེས་གཏན་  
ཡོད་སྟེད་སྟེ། མི་རིགས་གཞན་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་སྐད་བདེ་བོད་སྐད་ནང་འདྲེས་  
རིགས་ལུད། བོད་རིགས་རང་གི་ཁ་སྐད་ཡིན་ཕྱིན་མང་པོ་ཞིག་ཡིག་སྲོལ་གྱི་སྒྲ་དོན་ཐོག་  
ནས་སྐད་ཡིག་གི་འབྲེལ་བ་དེས་ཅན་ཞིག་འཆོལ་བྱུང་སྟེ། དཔེར་ན་བོད་རིགས་ཡོངས་  
ཀྱི་ཁ་སྐད་ནང་ཏྲ་ཏུ་སྟོད་མང་པོས་ཀྱི་“ཡིན”དང་“མིན”ཞེས་པའི་གོ་དོན་མཚོན་བྱེད་  
དེ་ལ། རྩ་ས་ལྟེ་བར་བྱས་པའི་དབྱས་ཁུལ་དང་། བོད་བྱང་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲོག་ཁུལ་ཆེན་པོ། ཁམས་  
ཕྱོགས་དང་། མདོ་སྐད་ཀྱི་ས་ཁུལ་སོགས་བོད་རིགས་ཆེས་མང་བ་གནས་སའི་ཡུལ་སྐད་  
ལ་“འདྲེས་མ་འདྲེས་”ཅེས་ཟེར་བ་དང་། གཞིས་ཀ་ཅེ་ལྟེ་བར་བྱས་པའི་རྒྱལ་ཅེ་སོགས་ཡར་  
ཆབ་གཙང་པོའི་རྩོད་གཙང་སྐད་ཁུལ་དང་། རྩོད་ཁ། ཡར་འབྲོག་སྟེ་མོ་སོགས་ཀྱི་ས་  
ཁུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་ཡུལ་སྐད་ལ་ནི། “འབས་མ་འབས་”སམ་“འབགས་མ་འབགས་”ཞེས་  
ཟེར་ཞིང་། ཡང་ལ་རྩོད་རྩོད་ཁུལ་དེང་རི་དང་ཤེལ་དཀར་ཁུལ། ས་སྐྱ། རྩ་ཅེ། བོད་དང་།  
གཤག་ཁུང་སོགས་ས་ཁུལ་ཁག་ཅིག་གི་ཡུལ་སྐད་ལ། “འདྲེས་མ་འདྲེས་”ཅེས་ཟེར་བ་ཡིན།  
དེ་མིན་ཀོང་པོ་ཁུལ་དང་། རྩོད་གྲོང་སོགས་རོང་མཚམས་ས་ཁུལ་ཆ་གས་སུ། “ཡིན”དང་

“མིན” ཞེས་ཡིག་སྐད་སྟོར་བཞག་སྐྱ་བའང་སྤང་། གོ་དོན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པའི་  
ཡུལ་སྐད་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་པར་བཞག་ན་ཕན་ཚུན་སྐྱ་སྦྱོར་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པ་མ་ཟད། ཐད་  
ཀར་དཔྱད་སྐབས་དེ་དག་གི་ཡི་གེའི་གོ་དོན་ཡང་དོན་མཚུངས་གིག་འབྲེལ་དཀའ་ལ་དག་  
ཡིག་དང་ཆོག་མཛོད་ཀྱི་ནང་ནས་ཀྱང་ཁྲུངས་ལུན་ཞིག་ཆེད་མི་བྱུང་། འོན་ཀྱང་ཞིབ་དུ་བསམས་  
ཤིང་ཡིག་སློལ་ཐོག་ནས་སྐྱ་དོན་ལ་རྟོག་དཔྱད་ཀྱིས་རིགས་འདེད་བྱེད་སྐབས་ཁོ་ཤིའི་ངོས་  
འཛིན་ལྟར་ན། “རེད་མ་རེད” ཅས་པ་དེ་ནི་བདེ་ཆིང་དུ་“རིགས་མི་རིགས” ཞེས་པ་  
སྐྱ་ཟུར་ཆག་པ་དང་། དེ་བཞིན་“འབས་མ་འབས” སམ་“འབགས་མ་འབགས” ཞེས་  
པ་དེའང་དང་ཐོག་ཡིག་སྐད་ལ་བྱ་བའམ་དོན་དེའི་ཐོག་དུ་“འབབ་མི་འབབ” ཅས་པ་སྐྱ་ཟུར་  
ཆག་ནས་བྱུང་བ། “འདེད་མ་འདེད” བྱ་བ་དེ་ནི་གང་བཟོད་བྱའི་དོན་དེ་ཁས་ལེན་དང་  
མི་ལེན་གྱི་བདེ་མཚོན་ཞིག་སྟེ་དཔེར་ན་དེང་སང་ཡང་ཆོས་ཀྱི་ཚུད་གྲར་ཁས་ལེན་སྐད་“འདོད་  
ལགས” ཞེས་ཚིག་བཞིན་པ་ལྟར་བདེ་ཆིང་གི་“འདོད་མི་འདོད” ཅས་པ་སྐྱ་ཟུར་རུང་  
ཟད་ཆག་པ་བཅས་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་ཡོད། ཅུ་བའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འབྱུང་ཁྲུངས་  
གཅིག་ལས་མཆེད་པར་བརྟེན་ཡུལ་སྐད་ཕན་ཚུན་དབར་དེ་བག་ཆེ་ཆེ་ལྟར་སྤང་རུང་། སྐད་  
བདེ་མི་མཐུན་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡི་གེའི་སྐྱ་དོན་ཐོག་ནས་བཟོད་བྱ་དང་ཚིག་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཡུལ་  
སོ་སོར་དཔྱེ་ཞིབ་བསྟར་འཚོལ་བྱ་དགོས་པ་དེ་རིགས་ཚིགས་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་།  
ས་ཁུལ་བྱེ་བྲག་པ་རེ་རེ་བྱས་ནས་ཡུལ་སྐད་ལ་ཡིག་སློལ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཞིབ་འདུག་བྱ་རྒྱ་ནི་  
དེ་བས་ཀྱང་བཟོད་ཀྱིས་མི་ལང་། དཔེར་ན། ལྷ་ས་ཁུལ་གྱི་ཡུལ་སྐད་ལ་ཆ་མཚོན་ན་འདི་ཆོག་  
“བྱུང་ངས།” “འདུག་གས།” “སྐྱར་རས།” “བཀའ་བས།” “ཉལ་ལས” ཟེར་བ་  
སོགས་ནི། ཡིག་སློལ་གྱི་བྱུང་ངས། འདུག་གས། སྐྱར་རས། བཀའ་བས། ཉལ་ལས་ཞེས་  
པའི་རྗེས་འདུག་མ་ཡིག་ཐོར་ཡང་བར་བཟོད་པས་སྐྱ་རུང་ཟད་ཉམས་པ་རྟོགས་སྒྲ་ཞིང་། འོན་  
ཀྱང་རྗེས་འདུག་གཞན་ལྟའི་འདྲི་ཆོག་ནི་གོང་ལྟར་བཟོད་མི་བདེ་བས་མིང་མཐར་པ་སྐྱ་བསྟན་

ཉེ་མེས་འདུག་པས་འདི་ཆོག་གོང་བཞིན་མཆོན་པར་བྱས་སྟབས། “བཟང་པས།” “ཉན་པས།” “བཀྲམ་པས།” “བྱས་པས་”ཟེར་བ་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་བྱེད་ཆོག་ད་ལྟ་བུ་ལ་“ཐུག་གིད།” “གསུང་གིད།” “ཤོད་གིད།” “འདོན་གིད།” “ལབ་གིད།” “འགྲེམ་གིད།” “ཤར་གིད།” “ཡལ་གིད།” “ཤེས་གིད་”ཟེར་བ་འདི་རིགས་ནི་བརྗོད་བཤེད་དང་སྒྲུབ་སྟུང་སྟུང་བ་དེ་མཁྱོགས་སུ་སོང་བའི་དབང་གིས་དོན་ལ། རྒྱལ་གྱི་ན་འདུག་གསུང་གྱི་ན་འདུག་ཤོད་གྱི་ན་འདུག་འདོན་གྱི་ན་འདུག་ཅེས་སོགས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཆོག་གཉིས་པའི་མེས་འདུག་ན་ཡིག་དང་སྟངས་འདོགས་ཡོད་རིགས་མིང་གཞིའི་ཡིག་རྩིས་ཤིང་། ཆོག་གསུམ་པའི་ཐོན་འདུག་དང་མེས་འདུག་དབང་སྟུང་བཅས་མིང་གཞི་དེ་ཡིག་ལ་བྲིས་པ་མ་ཟད། དེ་ཡིག་དེ་ཆོག་གཉིས་པའི་མེས་འདུག་ལྟ་བུར་མདུན་དུ་རྩེ་བུ་ལས་སྟུང་དེ་ལྟར་བོན་པ་བཅས་དེ་རིགས་ནི་བོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡིག་འཛིན་དབང་རིམ་བཞིན་བྱུང་པར་ཤོར་སྟངས་ཀྱི་རྒྱ་མཆོན་ངོ་མ་ཞིག་ཡིན་པའི་དཔེར་མཆོན་ཅུ་བརྗོད་པ་འདི་འདྲ་བརྗོད་སྟུང་མེད་པ་ཞིག་མཆིས་པས་འདི་ཅུ་ཡང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཞིབ་འདུག་གནང་མཁན་ཆོར་དབྱེད་གཞི་དང་སྟན་བསྟུལ་དུ་ཕན་ནམ་སྟུམ། འོན་ཀྱང་བོད་ནས་ཐུ་བྱུ་དུ་བྱོན་པའི་མཁས་པ་ཞིག་གིས་གོང་དུ་བཤད་མ་ཐག་པའི་ཡུལ་སྐད་དེ་ལ་“གསུང་བགྱི་འདུག་” “གནང་བགྱི་འདུག་”ཟེར་དགོས་པར་ངོས་འཛིན་གནང་འདུག་ཀྱང་། ཆོག་དོན་དང་ཡིག་སྟོལ་གང་ཅི་ནས་འཐད་པར་མ་མཐོང་མོད། ནམ་དུ་བྱེད་དང་ལྟན་པ་དག་གིས་དབྱེད་གཞི་མཛད་རྒྱུར་ཞུས་པ་ལགས།

གཞན་ཡང་ལྟ་སའི་ཡུལ་སྐད་ཀྱི་ཆོག་མཐུག་ཏུ་“འདུག་”ཟེར་ཆད་ལ་གོང་ལྟར་མིང་གཞི་དེ་ཡིག་མེས་འདུག་ཏུ་རྩེ་བུ་ལ་མ་ངེས་ཏེ། དཔེར་ན། “དངོས་པོ་འདི་ཡག་གག་” “འདི་ཡང་ངག་” “འདི་དཀར་རག་” “འདི་དལ་ལག་”ཟེར་བ་ལྟ་བུ་སྟེ། ཡག་པ་འདུག་ ཡང་བ་འདུག་ དལ་བ་འདུག་ དཀར་བ་འདུག་ཅེས་པའི་མིང་མཐའི་པ་བ་བསྟུས་

པའི་ཚབ་ཆོག་སྒྲུ་མའི་རྗེས་འདུག་ལ་འདུག་ཟེར་པའི་རྗེས་འདུག་ག་སྐྱར་ནས་སྐྱོད་ལྟར་ཐོན་  
པ་དང་། ཡང་། “དྲིས་ན་མོད་པག” “འདི་བཏན་པག” “བྱེད་བྱུང་པག” “འདི་དམ་  
པག” “འདི་རྒྱས་པག”་ཟེར་བ་སྟེ། རོན་ལ་དྲིས་ན་མོད་པ་འདུག་བཏན་པ་འདུག་བྱུང་  
པ་འདུག་དམ་པ་འདུག་རྒྱས་པ་འདུག་ཅེས་པ་སོགས་མིང་མཐའི་པ་བར་ཆོག་མཐའ་མ་  
འདུག་གི་རྗེས་འདུག་ག་ཡིག་སྐྱར་ནས་དེ་ལྟར་སྒྲུབ་སོགས་མཐའ་ཡས་ཀྱང་། ཁ་སྐད་དེ་  
རིགས་ལ་གང་ལྟར་ཡིག་སྐད་འགྱུར་ཚུལ་གྱི་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་བྱུང་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

དེ་མིན་ལྟ་ས་ཁུལ་དུ་ཞབས་བྲོ་ལ་“ཞབས་རོ”དང་། འབྲེལ་ལ་“ར་པོ”་ཟེར་བ་  
སོགས་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་བག་ལ་ཞ་ནས་སྐད་འདོགས་ཀྱི་སྒྲ་གཙོ་བོར་འདོན་པ་འཇམ། ཡང་  
ལ་ལར་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་བྲེལ་ལ་“པོ་པོ” བྲག་ལ་“བག”་ཅེས་པ་སོགས་མིང་གཞི་ཁོ་ནའི་  
སྒྲ་སྐྱུངས་ཏེ་འདོགས་ཅན་བག་ལ་ཞ་བ། བྲེད་འབྲེལ་གྱི་སྐད་འདོགས་ཀྱང་དེ་དང་འབྲེལ་  
དཔེར་ན། “དངུལ་གྱི་མོར་པ།” “གསེར་གྱི་མོར་གདུབ་བྲིད་ཀྱི་ས་གནང་།” “གཞན་  
ཁྱི་ས་བྲིར།” “རྒྱུ་གྱི་རི་བོ།” “སྒྲུ་གྱི་ས་ཉ་བསད་”་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་དང་། དེ་བཞན་  
ཡར་ལ་“ཡའ”དང་མར་ལ་“མའ།” བར་ལ་“པའ།” ཚུར་ལ་“ཚུའུ”་ཟེར་བ་སོགས་  
རིམ་བཞིན་སྐྱོར་རྗེ་ཡང་དུ་གྱུར་ནས་རྗེས་འདུག་གི་སྐྱོར་ལྟར་བ་ལ་སོགས་ཡུན་རིང་  
གོམས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ཁ་སྐད་ནང་ཡི་གེའི་སྐྱོར་ལྟར་ཉམས་པ་གིན་དུ་མང་བ་འདི་རིགས་ལ་  
ཡུལ་ཕྱོགས་སོ་སོའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཞིབ་འདུག་དང་འབྲེལ་གསལ་བཤད་ཅོད་སྟོན་བྱ་ཆེར་  
མཛད་ན། སྐད་ཡིག་གཞི་གཅིག་ལས་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་བ་གསལ་ལྟོགས་ཡོང་བ་  
དང་། འབྱུང་འགྱུར་སྐད་དང་ཡི་གེའི་བར་ཐག་རྗེ་ཉེར་བསྐྱར་བྱའི་སྟོན་འབྲེལ་ཆ་བྱེན་བསྐྱར་  
ཐབས་སམ། མི་རྣམས་ཀྱིས་བྱ་གཞག་དེ་སྐྱབ་བྱུང་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་སྟོོ་སེམས་ལ་བསྐྱེལ་  
མ་ཐེབས་པ་སོགས་ཀྱི་ཕན་ཆ་འདྲ་ཡོང་སྟོན་དམ་སྙམ།

# བཞི། བོད་ཡིག་གི་ལྷོག་སྒྲ་སྒྲིན་བྲལ་ཡོང་བར་ བྱུགས་ཀྱི་དགོས།

རང་རིགས་ཀྱི་ཡི་གེ་ལྷོག་སྒྲ་འདི་ཉམས་པ་སོར་ཆུད་དང་མི་ཉམས་གོང་སྲེལ་གྱིས་  
མི་རབས་རྗེས་མ་རྣམས་སྒྲིན་བྲལ་ངང་གསོ་སྦྱང་བྱུང་བའི་བྲལ་བྲལ་གྱི་སྒྲིན་ལྷོག་སྒྲ་  
བྱུ་ཆུ་མེད་པའི་དོན་འགངས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན། རི་སྐད་དུ་ཡང་། “བསྐྱབ་ལ་བཙོན་པའི་  
གང་ཟག་གིས། ཐོག་མར་ང་རོ་རྣམས་ལ་སྤངས་” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འདི་ནི་ཤེས་རིག་  
ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ལེགས་པར་འདྲུགས་པ་ལ་ཁང་བཟང་བསྒྲིན་པའི་ཕྱི་མཆོད་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་  
མ་ཟད། བོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ལྷོག་སྒྲ་ལྟར་ཆུད་དུ་འགྱུར་བར་ཡང་གལ་ཆེའི་རྣམས་པ་  
ལྟར་ཡོད་སྟེ། དེང་སྐབས་བོད་རིགས་ཀྱི་ཁ་སྐད་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བའི་བྲལ་བྲལ་གྱི་སྒྲིན་ལ་རང་  
རིགས་མང་པོས་གྲོས་འགོ་དང་། འདོད་ཆུལ། འཆར་གཞིའི་ཚུལ་ཡིག་སོགས་མི་ཉུང་བ་  
ཞིག་འདོན་སྲེལ་གནང་བ་ལྟར་བོད་ཀྱི་སྤྱི་སྐད་ཚད་ལྡན་ཞིག་བྱུང་སྲེལ་གཏོང་བྱུང་ན་དགེ་  
མཆན་ཆེན་པོ་ཡོང་ངེས་སྟེས་མ་དགོས་མོད། འོན་ཀྱང་བྱུང་བ་སྐབས་པོ་ཆེ་དེ་ལྟ་བུ་མངོན་  
དུ་འགྱུར་ཆུ་ནི་དཀའ་ཆོག་ཆེ་ལ་དུས་ཡུན་རིང་བའི་སྤྱུགས་འདུན་ཞིག་ཡིན་སྟེ། རྒྱ་  
ལ་རང་རིགས་བོད་ཡིག་གི་དཔྱད་ལྷོག་སྒྲ་གང་དག་གཅིག་གྱུར་ཞིག་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་དོ་སྣང་  
དང་འབད་འཐབ་བྱུ་དགོས་ངེས་ཡིན་ལ། ཐོག་མར་རང་སྤྱོད་སྤྱི་མཆོད་ན་བྱེད་བྱུང་བ་  
ཞིག་ཀྱང་ཡིན་སྟེ། དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ལ་ཁོ་བོའི་མིངས་འཆར་ལྟར་ན་དང་ཐོག་ཅུང་བྲལ་ཆེ་  
བའི་ཡུལ་སྐད་མི་འདྲ་བ་སོ་སོར་ཞིབ་བཤེར་ཞིག་བྱས་ན་ཡུལ་སྐད་ཀྱི་ཤུན་ཞུགས་གོ་མས་  
གཤེས་སུ་གྱུར་པའི་ཆུ་ནི་གྱིས་ཡི་གེ་ལྷོག་སྒྲ་དག་པར་འདོན་པ་ལ་བྱུགས་ཆུ་ན་ངན་ཐེབས་  
རིགས་མང་ཉུང་ལ་མ་བཟོས་པ་ཞིག་ཡུལ་སྐད་ཚད་མར་ཡོད། དེ་ནི་ལེ་ཆོན་གོང་མར་བཞོད་



པའི་ཁ་སྐད་ཐོག་སྒྱུ་ཟུར་ཉམས་པ་དེ་ཆོ་དང་མི་འདྲ་བར་ཡིག་སྲོལ་ལ་གཞི་དེ་འཆེ་ཡོང་གཞི་  
ག་སྟག་ཡིན། དེ་རིགས་བདག་རང་གི་དྲན་ཆོད་འགའ་ཞིག་དཔེ་མཆོན་ཅམ་དུ་བྱུ་ན། གཙང་  
ཁུལ་དུ་ཡུལ་སྐད་ཀྱི་གན་ཞུགས་པས་བལ་ལ་“བའ་”ཞེས་སྟོག་པ་དང་། རྒྱལ་ལ་“རྒྱའ་”  
“སོགས་མདོར་ན་རྗེས་འདུག་ལ་སྒྱུར་བ་ཚང་མར་“འ་”སྒྱུ་ལྟ་བུ་འདོན་པ། ཁམས་ཁུལ་  
དུ་ཡུལ་སྐད་ཀྱི་གན་ཞུགས་ནས་ཀྱང་བྱ་བ་སོགས་ལ་“ཅ་ཆ་ཇ་”ཟེར་བ་ལྟ་བུ་འདོན་པ་དང་།  
ཅེ་ཞེས་པའི་སྒྱུ་སྒྱུ་ལ་“ཆེ་”ཞེས་སྟོག་པ། འབྲོག་ཁུལ་མང་པོར་བོད་ཅེས་པར་“བོགས་”ཟེར་  
བ་ལྟ་བུ་འདོན་པ་དང་། རོན་ཞེས་པ་ལ། “དའོང་”ཟེར་བ་འདྲ་ཞིག་འདོན་པ་སྟེ་མདོར་  
ན་རྗེས་འདུག་དེ་ན་ཡོད་རིགས་སྒྱུ་ཇི་བཞིན་འདོན་དཀའ་བ། ཀོང་པོ་ཁུལ་གང་ཟག་གི་སྒྱུ་  
སྒྱུ་སྒྱུ་ཞེས་པར་“སི་”ཟེར་བ་ལྟ་བུ་འདོན་པ། དཔོན་པོ་ཞེས་པར་ཡང་“དཔེན་པོ་”ཟེར་  
བ་སོགས་ལྟ་བུ་དང་། གཞི་རྒྱུ་བོད་ཡིག་ལ་“བ་ཕྱེད་ཤ་རུ་འབོད་”ཅེས་པའི་སྟོ་མ་ཆོག་  
ཅིག་གཤགས་པ་ལྟར་སྒྱུར་བ་དང་“བ་”ཡིག་མིང་ཆོག་གི་ཐོག་མར་བྱང་རིགས་ལ་རང་འདོན་  
པ་དང་མིང་མཐར་བྱང་ན་“ཤ་”ཞེས་འབོད་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ཨ་མདོ་ས་ཁུལ་འགར་  
བོད་ཅེས་པ་ལ་འང་“སྟོད་”ཅེས་འདོན་པ་སོགས་ཡུལ་སྐད་སོ་སོའི་གན་ཞུགས་པས་ཡི་གེའི་  
སྟོག་སྒྱུ་མི་དག་པ་དེ་དང་དེ་འདྲ་བའི་སྟོན་ཆ་ཇི་སྟེད་ཅིག་སྒྱུ་འབྲམས་སྒྱུ་གནས་པ་མ་ཟད།  
ཡིག་མོངས་སེལ་བ་དང་དུས་མཚུངས་སྒྱུ་སྟོན་རྒྱ་ཆེར་བྱུ་བ་བཞིན་ཡོད། དེར་སྐབས་བྱུ་  
ཆེ་ཤོས་སྒྱུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་“དབུས་སྐད་”དམ་“ལྟ་སའི་སྐད་”ཅེས་པ་འདི་ལ་རྒྱལ་ཁབ་བྱི་  
ནང་ནས་ཆོད་ལྟན་བོད་སྐད་དུ་བཅི་བའི་བསྐྱེད་སྐྱོད་དང་། དང་ཞེན་གནང་མཁན་གང་  
སར་མཐོང་ཐོས་བྱུང་བ་དེ་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་ག་ལ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ཡུལ་སྐད་དེ་སྒྱུ་མཁན་  
རྣམས་ཀྱིས་སྟོབས་པ་བྱེད་འོས་ཤིག་གཏན་ནས་མེད། ལྟ་སའི་ཡུལ་སྐད་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་  
པ་ལས་ཡི་གེ་སྟོག་སྒྱུ་མི་དག་པ་འགའ་ཞིག་ཐོན་ཞིང་འཕེལ་བཞིན་པ་འདི་དག་དོ་སྣང་དེ་བས་  
ཆེ་ཅམ་བྱ་དགོས། དཔེར་ན་གསལ་བྱེད་སྟེ་པ་ཕྱེད་དང་བརྒྱད་ཀྱི། དང་། གཉིས། གསུམ།

ལྷ་བཅས་ཀྱི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གསུམ་པ་མོ་ཡིག་སྟེ། ཀ ཁ། ག། ཅ་ནམས་འདོན་སྐབས་  
ལྷ་སའི་ཡུལ་རྒྱུད་ཀྱི་ཤུན་ཞུགས་པས་“ག། ཅ། ག། ཅ་”ཞེས་སྐྱ་ཕྱི་བར་བསྐྱགས་སྐབས།  
ཇི་ལྟར་ལ་“ཇི་ལྟར་”དང་། ག་ག་རང་ལ་“ད་ག་རང་།” ཅ་དག་ལ་“ཅ་དག་”ཟེར་བ་  
སོགས་ཀྱི་སྐྱ་སྐྱོན་ཐོན་བཞིན་པ་དང་། ཡང་མིང་གཞི་གོང་གསལ་གྱི་ཡི་གེ་ནམས་ལ་སྐྱོན་  
འདུག་གམ་མགོ་ཅན་སྐྱོར་སྐབས་སོ་སོའི་སྐྱོག་སྐྱ་ཕྱི་བར་འགྱུར་དགོས་རུང་། ལ་ལར་དེ་  
ལས་སྐྱོག་སྟེ་སྐྱ་ཡང་བར་གྱུར་ནས་དཔེར་ན། དག་པོ་ལ་“ག་པོ་”དང་། སྐྱ་དག་པོ་ཞེས་པར་  
“ག་དག་པོ་”ཟེར་བ་སོགས་སྐྱ་ཕྱི་ཡང་གོ་སྐྱོག་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆ་དུ་མ་ཡོད་པ་རང་ཅག་  
ཆང་མས་ཞིབ་ཚགས་འབད་པ་ཆེ་བསྐྱེད་ཀྱིས་སེལ་ཐབས་ནན་ཏན་ངེས་པར་གནང་དགོས་  
པ་འདུག དེར་བཞེན་སྐྱོངས་ཡོངས་རང་བཞིན་ལྟན་པའམ། ཡང་ན་ཁྲལ་ཡོངས་རང་བཞིན་  
ལྟན་པའི་དགེ་འོས་སློབ་བྱ་དང་དགེ་འོས་འཛིན་བྱ་སོགས་ཀྱིས་གཙོ་འགན་འཁུར་ཏེ་བོད་  
སྐྱོངས་ཀྱི་ས་གནས་སོ་སོའི་ཡུལ་རྒྱུད་ཀྱི་བྲག་པ་རེ་རེ་བཞིན་ཀྱི་ཤུན་ཞུགས་ལས། ཡི་གའི་  
སྐྱོག་སྐྱ་ཡང་དག་པར་འདོན་པ་ལ་བསྐྱེད་སྐྱོན་ཐེབས་གཞིའི་རིགས་ཆེ་ཕར་མ་བཟོས་པར་  
ཇི་ཡོད་ས་གནས་སོ་སོ་ནས་བསྐྱེད་པའི་དགེ་འོས་སློབ་མ་ནམས་ཀྱི་སྐྱོག་སྐྱ་ལ་དམིགས་བསལ་  
ཀྱི་སྐྱ་སྐྱོན་ཆེ་ཕར་གང་དང་གང་མཆིས་པ་རེ་འུ་མིག་གསལ་འགོད་དང་འབྲེལ་ཐོག་མར་དགེ་  
གན་འོས་སྐྱོང་བ་རེ་རེ་བཞིན་ནས་རང་རང་ཡུལ་རྒྱུད་ཀྱི་སྐྱོན་གསལ་ལྟོགས་ཀྱིས་གཙང་སེལ་  
དང་། སྐད་ས་གནས་སོ་སོར་སློབ་ཆུང་ནས་བཟུང་ཡུལ་རྒྱུད་ཀྱི་ཤུན་ཞུགས་པའི་ཡི་གའི་  
སྐྱ་སྐྱོན་སེལ་ཐབས་རྒྱན་འཁྱོངས་ཀྱི་ཐུབ་ན། འགྱུར་འགྱུར་བོད་ཡིག་གི་སྐྱ་སྐྱོར་ཉམས་  
ལད་ཀྱི་ཡན་དུ་འགོ་བར་སྐྱོན་འགོག་དང་། ཡི་གའི་སྐྱོག་སྐྱ་གཅིག་གྱུར་ཡོང་རྒྱུར་ཁུས་པ་  
ཆེན་པོ་འདོན་སྐྱབ་རྒྱ་མ་ཟད། སྐད་བོད་ཀྱི་ཁ་རྒྱུད་དང་ཡི་གའི་བར་ཁྱད་རིམ་བཞིན་ཇི་  
ཉེར་འགྱུར་བ་ལའང་འདུགས་སྐྱོན་རང་བཞིན་ལྟན་པའི་ཕན་འབྲས་ངེས་གཏན་ཞིག་འཐོབ་  
ཐུབ་སྐྱེམ་པ་བཅས་རང་སློབ་སྐྱོངས་འཆར་ཐོར་བུ་འགའ་ཞིག་ཟོལ་མེད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་གསོལ་

བཞུགས་པའི་ཆེད་དུ་འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་སྐད་ཡིག་རིག་པའི་སྒྲིང་བཅས་དང་། སྐད་ཡིག་སྒྲིབ་  
གསའི་ཉམས་སྒྲིང་སོགས་ཅི་ཡང་མེད་ཁར། ད་ཆ་ལོ་ན་དང་ཤེས་རིག་གཉིས་ཀྱི་དུས་མཉམ་  
དུ་ཉམས་སྐད་གྱུར་པས་དོན་ཕན་གྱི་འབྲས་བུ་འབྱུང་དཀའ་བ་མ་ཟད། སྐྱོན་དང་ནོར་འབྲུལ་  
གྱི་ལོང་གཏམ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོང་ངེས་ལ་སྐྱོན་བཞུགས་སྒྲིབ་སྐྱོན་ནན་ཏན་གནང་སྒྲིངས་ཞེས་  
ཞུ་བྱུ་ཡིན།

(དཔུང་ཚོམ་འདི་ནི། <<བོད་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱོར་གྱི་ཆེད་ཚོམ་སྒྲིགས་བསྒྲིགས་>>ཞེས་པ་ལས་ཁོ་ལ་  
དུ་མུང་རྩེ་བཀོད།)

(ཆབ་སྤེལ་ཆེ་བཟན་ཕུན་ཚོགས་ལགས་ནི། ཟ࿳་ལོ་༡༩༩༩ ལོར་བོད་ལྗོངས་ལྷ་ཆེ་ཆོང་དུ་སྐྱེ་འབྱུངས།  
བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་འབྲས་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་ཀླུ་རེན་གཞིན་པའི་འགན་བཞེས། ཀྱང་  
གོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་ཁོང་གི་གསུང་ཚོམ་སྒྲིགས་བསྒྲིགས་པར་བསྐྱུན་ཞུས་ཡོད།)

༡༡། །སྒྲིག་པས་གསུངས་པའི་ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཆོམས་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

ལེབ་དགུ་པ། ལས་ཀྱི་ཆོམས།

༡༡། །ཆོས་གཅིག་ལས་ནི་རབ་འདས་ཤིང་། །འཛིག་ཏེན་པ་རོལ་བཅོམ་པ་ཡི། །ལུས་  
ཅན་བརྟན་དུ་སྤྲོ་བ་ཡིས། །སྤྲིག་པ་མི་བྱ་ཅི་ཡང་མེད། །ཕྱགས་སྒོང་མེ་ཆུ་འབར་འདྲ་བ།  
།ཐོས་པར་གྱུར་པ་ཆེས་སྤྲོ་ཡི། །ཚུལ་འཆལ་ལེགས་པར་མི་སྒྲིམ་པས། །ཡུལ་འཁོར་བསོད་  
སྒྲིམས་ཟ་མི་རུང་། །ཁྱོད་ནི་སྤྲུག་བསྐྱལ་གྱིས་འཛིགས་ཤིང་། །ཁྱོད་ལ་སྤྲུག་བསྐྱལ་མི་  
སྤྲུག་ན། །མངོན་སུམ་དག་གམ་སྒྲིག་ཏུ་འང་རུང་། །སྤྲིག་པ་ཅན་གྱིས་ལས་མི་བྱ། །གལ་  
ཏེ་སྤྲིག་པའི་ལས་བྱས་སམ། །བྱེད་ཀྱང་རུང་སྟེ་ཁྱོད་ཀྱིས་ནི། །ཀོག་ཅེས་ལངས་ཏེ་བྱོས་  
བྱས་ཀྱང་། །སྤྲུག་བསྐྱལ་ལས་ནི་ཐར་མི་འགྱུར། །གང་དུ་གནས་ན་ལས་ཀྱིས་མི་ཚུགས་  
པའི། །ས་ཕྱོགས་དེ་ནི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །བར་སྒྲང་ལ་མེད་ཀྱ་མཆོའི་ནང་ན་མེད། །རི་  
བོ་ནམས་ཀྱི་གསེབ་དུ་ཞུགས་ཀྱང་མིན། །པ་རྣམས་པོ་ལ་བརྟགས་ནས་གང་། །སྤྲིག་པ་ཅན་  
གྱི་ལས་མཐོང་བ། །དེ་དག་བདག་གིས་མི་བྱ་སྟེ། །སྤྲིག་བྱས་ལས་ནི་རྗེས་སུ་འབྱང་། །ལས་

ན་པོང་སྒྲ་རྒྱལ་དང་ཅི་བྲེག་པ་ལ་རྟེན་འབྲེལ་བཅི་བའི་སློལ་འདི་ནི་རང་ཡུལ་ཞིང་  
འབྲོག་ཁུལ་དུ་ལོ་རྒྱུས་རིན་ཐང་རྒྱུན་རིང་ལྡན་པའི་གོ་མས་སློལ་ཞིག་ཡིན་ལ་གཙུག་ལག་རྩེས་  
རིག་པའི་མ་ཟིན་ནང་ཡང་གསལ་བ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཆ་ཞིབ་པ་གཞུང་ལེའི་  
ནང་ལོ་དཔུང་གི་ཐ་མར་བཀོད་ཡོད་པ་བཞིན་གནའ་སློལ་དང་འཛིན་གྱིས་དེ་དོན་ཟང་དོར་  
མི་འཛོལ་བ་གནང་རྒྱ་བཅས་གལ་ཆེའོ། །

སྒྲས་པ། འཛིན་རྟེན་ལས་གང་སྒྲུབ་ཀྱང་དོལ་རྒྱལ་རང་མིན་པར། །

རྒྱ་འབྲས་དགེ་སྤྲིན་སྤྱང་བ་ཅ་བ་རུ་བཀྱར་ཅིང་། །

གང་བཅམས་རྟེན་འབྲེལ་བཅི་བ་མེས་པོ་ཡི་གཤིས་བཟང་། །

རྟེན་འབྲེལ་ཆོས་ལ་དད་པའི་ལག་རྗེས་དེ་མཚར་བྱང་། །

## ས་བཅད་བཞི་པ།      ཉི་ལྔ་གནའ་འཛིན།

༡༡། །གནའ་འཛིན། ཞེས་པའི་ལེ་ཆན་འདི་ནི་ལེ་ཐོ་སྤེལ་ལོ་དེར་མཁའ་ལ་ཆེ་ཉི་གྲིབ་  
པའི་མངོན་ཚུལ་ཅི་འོང་མ་འོངས་སྤྲོན་རྩེས་གསལ་བ་དད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་བོད་  
རྩེས་རིག་པའི་རྩི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེ་ཉི་འགྲིབ་ཏུ་ཕྱིན་ཏེ་དུས་དང་། གྲིབ་ཆ་ཆེ་ཆུང་། སོས་

བཞིན་མ་བརྟགས་བྱས་པ་ཡི། །རང་གི་ལས་ཀྱིས་ངན་འགྱོར་འགྱོ། །ལས་ཀྱི་ཆོས་སེལ་ཏེ་  
དགུ་པའོ། །

## ལེའུ་བརྩུ་པ། དད་པའི་ཆོས་སེལ་

དད་དང་ངོ་ཆ་ཚུལ་བྲིམས་སྦྱིན་པ་སྟེ། །ཆོས་འདི་རྣམས་ནི་སྦྱེས་བྱ་དམ་པས་  
བསྐྱེད་སྤྱོད་ལ། །འདི་ཡིས་སྒྲ་ཡི་འཛིག་རྟེན་འགྱོ་འགྱུར་ཞིང་། །ལམ་འདི་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲ་ཡུལ་  
འགྱོ་ཞེས་གསུངས་ལ། །འདྲུངས་རྣམས་སྒྲ་ཡི་འཛིག་རྟེན་མི་འགྱོ་ཞིང་། །དེ་ཡིས་བྱེད་པ་  
སྦྱིན་པའི་བསྐྱེད་སྤྱོད་མི་བཟོད་ལ། །བརྟན་རྣམས་སྦྱིན་པ་མཛུགས་སྤྱོད་ཡི་རང་བ། །དེས་ནི་དེ་དག་  
གཞན་དུ་བདེ་བ་སྟོང་། །འདི་ན་སྦྱེས་བྱའི་ནོར་མཆོག་དད་པ་སྟེ། །འདི་ན་ཆོས་ལ་ལེགས་  
སྦྱོང་བདེ་བ་འབྱོར་། །བདེན་པ་ཁོ་ན་རོ་བྱོ་རྣམས་ཀྱི་ལུལ། །ཤེས་རབ་ཀྱིས་འཆོ་འཆོ་བའི་  
མཆོག་ཅེས་གསུངས་ལ། །མྱ་ངན་འདས་པ་འགྱོ་བ་ཡི། །དག་བཅོམ་ཆོས་ལ་དད་བསྐྱེད་དེ།  
།མཁས་པས་གྲུས་པར་མཉམ་ན་ནི། །དེ་དང་དེ་ཡི་ཤེས་རབ་འབྱོར་། །བག་ཅན་གྱིས་ནི་ཀྱ་  
མཆོ་དང་། །དད་པས་ཚུ་བོ་རྣམས་ལས་སྦྱོལ། །བཙོན་འགྲུས་ཀྱིས་ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྟོང་།  
།ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་ཡང་དག་འགྱུར། །དག་སྦྱོང་དད་པའི་གྲོགས་ལྡན་ཞིང་། །ཤེས་རབ་  
ཀྱིས་ནི་གཏམས་པ་དང་། །མྱ་ངན་འདས་ལ་མངོན་དགའ་བས། །འཆིང་བ་ཐམས་ཅད་གཙོད་  
པར་འགྱུར། །གང་གིས་དད་དང་ཚུལ་བྲིམས་དང་། །ཤེས་རབ་ཉིད་ནི་ལེགས་བསྐྱེད་མས་  
ཤིང་། །མཁས་པ་སྦྱོན་རྣམས་སྟོང་བ་དེའི། །ལེགས་པའི་ངང་ཚུལ་ཅན་ཞེས་བཟོད་། །དད་  
དང་ཚུལ་བྲིམས་ལུན་སུ་མཆོག་སེལ། །གཏོང་ལྡན་འདྲུངས་པ་རྣམས་སྤངས་པ། །དེ་ནི་གང་  
དང་གར་སོང་བ། །དེ་དང་དེ་རེ་ནི་མཆོད་པར་འགྱུར། །མཁས་གང་འཆོ་བའི་འཛིག་རྟེན་  
ན། །དད་དང་ཤེས་རབ་སྦྱེན་བྱེད་པ། །དེ་དག་དེ་ཡི་ནོར་མཆོག་སྟེ། །དེ་ཡི་ནོར་གཞན་

ཕལ་པར་ཟད། །འཕྲགས་པ་ལྟ་བུར་འདོད་པ་དག །དམ་ཚོས་ཉན་པར་དགའ་བ་དང་། །ཤེར་  
སྒྲིའི་རྩི་མ་ནམ་སྤངས་པ། །དེ་ནི་དད་པ་ཅན་ཞེས་བྱ། །དད་པའི་ལམ་རྒྱགས་བསྐྱར་བར་  
བྱ། །བསོད་ནམས་ཚོས་པོས་དབྱེག་མི་རྒྱས། །ཚོས་རྒྱན་འཕྲོག་པར་བྱེད་པ་བཞེས། །དགེ་  
སྦྱོང་ནམས་ཀྱིས་སྒྲངས་ནས་དགའ། །མཁས་པ་དགེ་སྦྱོང་འོངས་པ་ལ། །མངོན་པར་དགའ་  
བར་བྱེད་འགྱུར་ཞིང་། །སྦྱོ་བོ་ནམས་ནི་ཅི་རིགས་པར། །དད་པ་ཇི་བཞིན་སྦྱིན་བྱེད་ཅིག  
།གཞན་གྱི་ཟས་དང་སྒོ་མ་དེ་ལ། །གང་ཞིག་ཡིད་ནི་མི་བདེ་བ། །དེས་ནི་ཉིན་དང་མཚན་  
ནམས་སུ། །ཉིང་འཛིན་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་རོ། །གང་གིས་ཏ་ལའི་མགོ་བཅད་ལྟར། །དེ་  
འདྲ་ཀྱན་དུ་གཙོད་བྱེད་པ། །དེས་ནི་ཉིན་དང་མཚན་ནམས་སུ། །ཉིང་འཛིན་དག་ཐོབ་  
པར་འགྱུར། །ཁྲིན་པ་སྐྱམ་པའི་ཇི་ལྟར། །དད་པ་མེད་པ་བསྟེན་མི་བྱ། །ཇི་སྟེ་དེ་ལ་ཡོངས་  
བཞོས་ཀྱང་། །འདམ་ཁུ་རྩི་དང་འབྱུང་བར་འགྱུར། །ཁུ་མང་ནམ་པར་དང་བ་དང་། །བསེལ་  
བར་གྱུར་ཅིང་སྟོག་མེད་པའི། །མཚོ་ལ་ཁུ་འདོང་ཇི་ལྟར། །ཤེས་རབ་ཅན་གྱིས་དད་  
ལྟར་བསྟེན། །ཆགས་སམ་མ་ཆགས་ཀྱང་རུང་སྟེ། །དེ་ཡིས་བྱབ་སྐྱུ་མི་ངེས་པས། །མ་  
དད་པ་དག་སྤང་བར་བྱ། །དད་པ་ནམས་ནི་ཉེ་བར་བསྟེན། །དད་པའི་ཚོམས་ཏེ་བརྩུ་བའོ།  
སྒྲིམ་ལ། །མི་རྟག་འདོད་དང་སྟེད་པ་དང་། །བག་ཡོད་དེ་བཞིན་དགའ་བ་དང་། །ཚུལ་  
ཁྲིམས་ལེགས་སྦྱོང་ཆོག་དག་དང་། །ལས་དང་དད་པ་དེ་དག་བརྩུ། །

མཆན། ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཚོམས་དག་བཙུག་པ་ཚོས་སྦྱོབ་ཀྱིས་བསྐྱུས་པ་འདི་ནི། བཀའ་འགྱུར་ལྟེ་དག་  
དཔར་མའི་མདོ་སྟེ་ལྷགས་བམས་པའི་ནང་བཞུགས་པ་གཞིར་བཟུང་ཐོག །པེ་ཅིང་ནང་བསྟན་སྒོ་བསྐྱེད་  
གི་སྒོ་བདེ་བ་གངས་ཅན་རིག་བརྒྱའི་སྒོ་འབྱེད་འབྲུལ་གྱི་སྟེ་མིག་དང་། །རྗོད་ཅེ་བུམས་པ་བྱབ་བསྟན་གྱིས་  
བསྐྱིགས་པའི་༡༩༠༠ལོའི་འཇར་མ་ནིའི་དཔར་མ་གཉིས་བཅས་དབྱེད་བསྐྱར་གྱིས་ཚན་བཞོད་ཞུས་ཡོད། ཚོམ་  
རྒྱག་པས།

# ༡༡། །སྟོན་པ་ཚད་མའི་སྐྱེས་བུར་སྐྱབ་ཚུལ་གྱི་རིགས་ལམ་ སྟོར་ལ་དབྱད་ཞིབ་ལམ་ཙམ་བྱས་པ།

ཨ་ཚོགས་བཞུན་འཛིན་འཇམ་དབྱངས།

## དང་པོ། ཐོག་མའི་སྐྱེས་བུ་བཞུས།

ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་འཇམ་སྒྲིང་གི་གོ་ལ་འདིའི་ཐོག་སྟོག་འཛོ་གནང་བའི་ང་ཚོ་  
མི་ཡིན་ནི་ཅིག་ལ། ཆོས་ལུགས་སམ་གྲུབ་མཐའ་གང་ཞིག་ལ་སྐྱབས་འཛོལ་རེ་བཅོལ་ཡོད་  
མེད་ཀྱི་སྡོམ་ཆོག་སྐྱེར་བཏང་བ་ཞིག་བརྒྱབ་ཆོ། བརྒྱ་ཆའི་དགུ་བརྒྱ་གོ་དགུ་ཆོས་ལུགས་  
འདྲ་མིན་གང་ཞིག་གིས་བཀོད་འདོམས་དང་སྤངས་འཛིན་འོག་ཁྱ་སྟོད་ཡུལ་གོམས་ཀྱིས་  
མཚོན་པའི་སྤྱི་བྱེད་འཛོ་གནས་སོགས་ལ་འབད་སྐྱབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་སྟོབས་པ་གཟེངས་  
སུ་བཏེགས་ནས་བཤད་ཆོག དེ་ལྟའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གུལ་རིམ་ནང་ཆོས་ལུགས་པ་དགུས་  
མ་དག་མ་ཐེ་བའི་ཕ་ཞིབ་ཀྱི་ནམ་དཔྱོད་མཐོ་བ་བྱིངས་ཀྱིས་རང་རང་གི་ལུགས་ཀྱི་སྟོན་པ་  
དང་། གྲུབ་མཐའི་གནད་དོན་ཁག་གཏན་ཆོགས་ཡང་དག་དང་ལྟར་སྤྲང་སྤྲེ། གང་ལྟར་  
རྒྱ་མཚན་ཞིག་གི་སྟོན་པ་གཏན་ལ་འབེབས་ཀྱིན་ཡོད་པ་སྟོས་ཅི་དགོས། དེ་ཕྱིར། རང་  
རེའི་ནང་བཞུན་ཆོས་ལུགས་པ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། རྒྱ་གར་གྱི་ཚད་ཐུབ་མཁས་གྲུབ་སྤྱི་དང་།



ལྷག་པར་སྒྲུབ་ཡབ་སྐུ་དང་རིགས་པའི་དབང་ཕྱུག་སོགས་ཀྱིས་སྒོ་ན་པ་ཆད་མར་སྒྲུབ་  
པའི་དྲང་བདེན་ངེས་དོན་གྱི་རིགས་པའི་ནམ་གངས་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་གསུངས་ཡོད་པ་སྤྱད་  
ཀྱང་བསྒྲོན་དུ་མེད། སྤྱིགས་མཚུངས་པོད་རང་གི་སྒོ་ན་བྱོན་མཁས་གྲུབ་དག་གིས་ཀྱང་  
འཕགས་ཡུལ་མཁས་པའི་གསུང་དེ་དག་གཞིར་བཟུང་ཐོག་མི་གསལ་བ་གསལ་བ་དང་། མ་  
ཚང་བ་ཚང་བ། ཡན་ལག་ཁ་སྐོང་བ་སོགས་ཀྱིས་འབྲས་སྒོ་ཇི་ཆང་དུ་བཏང་བའི་དཔུང་  
གཏམ་དང་ཡིག་འཛོག་སྤེལ་གནང་མཛད་པའང་གངས་ཀྱིས་མི་ལང་། དེ་ལྟ་ནའང་དེང་  
ཆར་རང་རེའི་བོད་མིའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བབ་ལ་གཞིགས་ཆེ་ནང་དོན་རིག་པའི་གཞུང་ཆེན་  
ཁག་ལ་སྤྱངས་བཅོལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ནི་ཆེས་ཉུང་ཞིང་། སྒོ་ན་ལྷན་ནང་བཞུགས་རིག་པའི་  
གནད་དོན་ཁག་ལ་དུས་རབས་དང་མཐུན་པའི་དཔུང་གཏམ་སྤེལ་བ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་སྤྱི་མཐའ་  
ཅམ་དུ་གནས་པ་མྱོང་བས་གྲུབ། གནས་ཚུལ་འདིའི་འོག་ནས་དུང་སྒོ་བ་དཔོན་གྱི་གོ་གནས་  
འཛིན་པ་འགས། རང་གིས་འཆད་པའི་བརྟུལ་ཞུགས་ལས་དཔུང་གཏམ་དང་ཡིག་འཛོག་  
སྤེལ་བ་དགག་བྱར་འཛིན་པར་མ་ཟད། གཞན་དང་གཞན་ལའང་དཔུང་ཚོམ་མཛད་པར་  
དམའ་འབེབས་དང་སྒོ་ན་འགོག་གནང་བ་ནི་ཚོམ་རིགས་དང་རྒྱལ་བཞུགས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་  
བའི་འགལ་རྒྱུན་སྤྲོ་ན་མེད་པ་ཞིག་སྟེ། དཔེར་ན། དེང་སང་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་སྒོ་བ་གྲ་  
ཆེ་འབྲིང་སོ་སོའི་ནང་རྒྱ་སྤྱད་དག་ཆད་ལ་མ་ལྟོས་པར་དཔུང་བཛྲོད་ཚོམ་ཡིག་དང་གཙོ་ར་  
འབྲེལ་གྱི་སྒྲ་མང་ཚོམ་ཡིག་གང་ཅི་སྤེལ་བ་ནི་སྒོ་བ་གྲ་དེ་དང་དེ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ནམ་པར་ངོས་  
འཛིན་གནང་བ་ཞིན་པ་དང་། དེ་མཚུངས་རང་ཅག་གིས་འདས་པའི་དུས་རབས་གང་ཞིག་  
གི་ནང་། རྒྱལ་བཞུགས་དར་བ་དང་ཚོམ་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སོང་ཡོད་མེད་དཔག་བྱེད་ཀྱི་  
དན་དྭགས་གཙོ་བོ་ནི། སྐབས་དེ་དང་དེར་ཆོས་པའི་གངས་ཀ་ཅམ་ལ་མི་ལྟ་བུར་གཏན་འབེབས་  
ཀྱི་ཡིག་འཛོག་གནང་བའི་མཁས་དབང་བྱོན་མ་བྱོན་ལ་ཐུག་འདུག དེ་ལྟར་། ད་ལྟ་ང་  
ཆོའི་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་དུ་ཡོད་པའི་གསུང་ཚོམ་བྲག་རི་ལ་འགྲན་པ་དག་གིས་ཆོད་དཔག་

བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། མྱེང་ཆེན་འདིའི་ཚྭ་གས་སྒྲེ་ཡོངས་ནས་བཤད་ན། ཆོན་རིག་རིག་གནས་  
སོགས་དབྱར་དུས་ཀྱི་གཞོ་བོད་ལ་བ་བཞིན་གཅིག་རྗེས་གཅིག་གིས་མ་ཆོད་པར་འཕེལ་བྱས་  
ཆེ་ལྷག་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་དུས་འདིར། མི་རིགས་གཞན་གྱི་རིག་གནས་དང་ཚྭ་རིགས་  
འཕེལ་ཆོད་ལ་བཞུས་ན་རང་རེའི་བོད་ཀྱི་ཚྭ་རིགས་རིག་གནས་ཀྱི་འཕེལ་ཁའི་གོ་མ་འགྲོས་  
ཆེས་དལ་ཁིང་། ལྷ་བ་འགྱུར་གྱིས་རྗེས་ལུས་མུན་པའི་བྱུག་པར་སྤྱང་བ་ཆེས་ཤིན་དུ་གསལ།  
དེར་བརྟེན། ཚྭ་རིགས་དང་རིག་གནས་དར་བྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི། ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མིའི་  
སྤྱི་དུས་དང་ནམ་དུས་དེ་ཀྱི་རྣམ་ཤུགས་ཤིང་སྤྱི་གཏོང་ཚྭ་གས་ཀྱི་དཀྱིགས་མཆོམས་  
ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་རང་ཅག་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱིས། སོ་ནམ་བྱེད་ཚུལ་སོ་ནམ་གྱིང་  
པར་དཔེ་བཞུས། ཞེས་པ་ལྟར་དམིགས་བྱ་དང་སྤྱི་དུས་ཆེར་བསྐྱེད་ཀྱིས་རང་རེའི་  
བོད་ཀྱི་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཚྭ་རིགས་རིག་གནས་འདི་ནི། འཇམ་མེད་གི་ཚྭ་རིགས་  
རིག་གནས་སྤྱི་འགྲོས་ཅན་ཞིག་དུ་བསྒྱུར་བྱ་ནི་ཙམ་གཟན་བོད་མིའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ་  
ཚུན་ལའང་འོས་འགན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱི་འགྲོས་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་གནས་བབ་དེར་བསྒྱུར་བཀོད་ཀྱི་ཐབས་ཚུལ་དུ་མ་ཞིག་  
ཡོད་པ་ལས་གལ་ཆེ་བའི་གཙོ་བྱ་ཞིག་ནི། མེས་པོ་དམ་པའི་བྱེད་ཅོར་བྱུན་སྤྱི་རིག་གནས་  
འདི་འབྲེལ་གྱི་བབ་ལུགས་ལ་སྒྲོ་བྱེད་གཟུར་གནས་ཀྱིས་རྒྱས་ལོན་དང་ཞིབ་འཇུག་གཏོང་བ་  
བྱས་ནས་དུས་བསྐྱུན་མང་དོར་གྱི་རིགས་ཅི་མང་འབྲས་གསང་མེད་པར་འཆད་པ་དང་དབྱེད་  
བརྗོད་སྤེལ་བ་ལས་གཞན་མེད། བོད་ཀྱི་སྤྱི་རིག་གནས་ལ་དབྱེད་ཞིབ་བྱེད་ཆེ། བོད་  
རིག་པའི་ཆོགས་ཆེན་ཞིག་གི་སྤྱི་དུས་ཀྱི་པར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་གསུངས་དོན། བོད་རིག་པར་  
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཆོ་ངེས་པར་དུ་ནང་དོན་རིག་པ་གཞི་ལ་འཛིན་དགོས། ཞེས་བོད་རིག་པར་  
རྒྱས་ལོན་མང་འབྲེལ་གསུང་རིན་ཐང་ཅན་བསྐྱེད་པ་འདི། བོད་རིག་པར་ཞིབ་འཇུག་གནང་  
མཁན་ཆང་མའི་སེམས་ལ་ཉར་དགོས། ནང་ཆོས་ལ་དབྱེད་ཞིབ་གཏོང་བ་བཅིག་བྱེད་སྐབས་

ངེས་པར་དུ་དེའི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་བརྒྱད་རིམ་ལ་བརྟག་ཞིབ་ཤེད་ཀྱི་སྟོན་དུ་འགྲོ་གལ་ཆེ་  
བ་ལྟ་བུར་མཐོང་སྟབས། དེ་འབྲེལ་གྱི་དགོས་དམིགས་སེམས་སྤྲུགས་སུ་བཅངས་ཏེ་ནང་  
དོན་རིག་པའི་འབྲུང་ཁྲུངས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་སྟོན་པ་ཚད་མའི་སྒྲུབ་པུར་སྒྲུབ་ཚུལ་གྱི་  
སྟོར་ལ་དབྱད་ཞིབ་ལམ་ཙམ་ཤེད་ཀྱི་དེ་ཙམ་ཡིག་འདིའི་བརྗོད་གནད་ཡིན།

## གཉིས་པ། སྟོན་པའི་བྱང་རིམ་རོབ་བསྟུ་ས།

འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་མ་འདྲིས་པའི་མངའ་བཞེས་ཆེན་པོ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ནི་  
ཀྱི་གར་གྱི་ཤུག་འི་རིགས་སུ་ཡབ་ཟས་གཙང་དང་ཡུམ་སྒྲུ་མ་ལྟ་མཛེས་གཉིས་ཀྱི་སྤྲས་སུ་སྒྲི་  
ལོ་སྟོན་གྱི་ལོ་༢༣༧ ལོར་སྐྱུ་འཁྲུངས་ནས་༥༧༥ ལོར་སྤྱང་ན་ལས་འདས་(གནས་བརྟན་  
སྡེ་བའི་ལུགས་ལྟར་བཀོད་པ་ཡིན། ད་དུང་བཤད་ཚུལ་མང་།) ཤིང་། དེ་ཡང་ཐུབ་པའི་  
དབང་པོའི་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྣམ་པར་ཐར་པ་མཐའ་དག་ནི་བརྗོད་ཡུལ་  
ལས་འདས་མོད་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་སྤང་ཚུལ་ཐུན་མོང་བ་གཞིར་བཟུང་སྟེ་སྟོན་པའི་བྱང་  
རིམ་རོབ་ཙམ་ཐོག་མར་ཞུ་རྒྱུར། རང་ཅག་གི་འདྲན་མཆོག་དམ་པ་འདིའི་སྒྲི་བ་སྟོན་མར་  
དགའ་ལྷན་ཡིད་དགའ་ཆོས་འཛིན་དུ་སྒྲིའི་བྱ་དམ་པ་ཏོག་དཀར་ཞེས་བྱང་སེམས་སྒྲི་བ་གཅིག་  
ཐོགས་པར་གནས་ཤིང་དག་པའི་འཁོར་ཆོགས་མེ་བཙུན་བྲམས་པ་སོགས་གདུལ་བྱ་གངས་  
མེད་པར་ཆོས་སྟོན་གྱིན་བཞུགས་པ་ལ། འཛམ་བུ་གླིང་བ་རྣམས་གདུལ་བའི་དུས་ལ་བབས་  
པར་མཁྱེན་ནས་གཟིགས་པ་ལྟ་སྟེ། ཡུལ་དང་། རིགས། དུས། བུད་མེད། རུས་སོགས་  
ལ་གཟིགས་ནས་མེ་བཙུན་བྲམས་པ་རང་གི་ཀྱལ་ཆབ་དུ་མངའ་གསོལ་གནང་སྟེ། ཡུམ་སྒྲུ་  
འཕུལ་ལྟ་མོའི་ལྷམས་སུ་ཞུགས། དེ་ཆེ་ས་ཆེན་པོ་རྣམ་པ་དུག་དུ་གཡོས་ཏེ། འཛིག་ནི་ན་  
གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་འོད་གྱིས་བྱུང། ཡུམ་སྒྲུ་འཕུལ་ལྟ་མོའི་མི་ལམ་དུ་འང་སྤང་པོ་ཆེ་མཆོག་

ཅིག་ཡུམ་ནི་དེ་གི་སྒོ་གཡས་ནས་ཞུགས་པ་སོགས་ཆེས། དེ་ནས་ཡུམ་གྱི་ལྷ་མས་སུ་ཟླ་བ་བཅུར་  
བཞུགས་ནས་སྐྱེ་འབྱུངས་པའི་དུས་སུ། ཡུམ་གྱི་སྒོ་གཡས་པ་ལས་སྐྱེ་འབྱུངས་མ་ཐག་ཕྱོགས་  
བཞིར་གོམ་པ་བདུན་བདུན་སྟོས་ནས། འདི་སྐད་དུ། འདི་ནི་ཤར་ཕྱོགས་ཡིན་ཏེ། ལྷ་  
ངན་ལས་འདས་པའི་སྒོ་གཡས་འགྲོ་བར་བྱའོ། ། འདི་ནི་ལྷ་ཕྱོགས་ཡིན་ཏེ། འགྲོ་བ་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་ཡོན་ཀནས་སུ་འགྱུར་བར་བྱའོ། འདི་ནི་རྩབ་ཕྱོགས་ཡིན་ཏེ། ངའི་སྐྱེ་བའི་ཐ་མ་  
ཡིན་ནོ། འདི་ནི་བྱང་ཕྱོགས་ཡིན་ཏེ། སྤེད་པའི་མཆོ་ལས་བཟུལ་བར་བྱའོ། ཞེས་དམ་  
བཅའི་གིས་ཆོག་ཆེད་དུ་སྒྲོག་པར་མཛད། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་འབྱུངས་པའི་ནིན་དེར།  
ཕྱོགས་བཞིའི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་བཞི་ལ་བྱ་བཞི་དང་། བཟང་ལྷན་སོགས་ཤུག་ཀྱི་བྱ་ལྷ་བརྒྱུ་  
གཤམ་འཛིན་མ་སོགས་ཤུག་ཀྱི་བྱ་མོ་ལྷ་བརྒྱུ། འདུན་པ་སོགས་བརྒྱུ་ལྷ་བརྒྱུ། བརྒྱུ་བྱ་  
མོ་ལྷ་བརྒྱུ་སོགས་བཅས། གཞན་ཡང་གཏེར་ཁ་ལྷ་བརྒྱུའི་ཁ་ཕྱེ། ཉེ་བའི་རྒྱལ་ཕྱན་རྣམས་  
ཀྱིས་ཀྱང་དཔྱ་ཁལ་ཕལ་བར་བཏེན། ཡབ་ཟས་གཙང་གི་ཐུགས་ལ་གཞོན་ནུ་བཅས་པས་དོན་  
ཐམས་ཅད་རང་འགྲུབ་ཏུ་སོང་ན་གཞོན་ནུའི་མཆོན་ལ་དོན་ཀྱན་གྲུབ་པ་ཞེས་གསེལ། སྐྱེ་  
དགྲའི་བདག་མོ་སོགས་མ་མ་སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་ལ་གཏད་ནས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་དུ་བཅུག རྒྱལ་  
བྱ་ཅུང་ཟད་ནར་སོན་པ་ན། ཡུམ་གྱི་གོམས་སྒོལ་ལྷར་ཤུག་ཀྱི་གཞོན་ནུ་ལྷ་བརྒྱུ་དང་ལྷན་  
དུ་ཡིགེ་དང་ཅིས་བསྐྱབ་པའི་གལ་དུ་ཞུགས། དེའི་ཆེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་འཛིན་གཉེན་  
དུ་མ་གཤམ་པའི་ཡིགེ་དང་ཅིས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་བརྟན་པས་ཐམས་ཅད་  
ངོ་མཆར་བའི་གནས་ལ་བཀོད། སྐབས་དེར་སྒོ་བ་དཔོན་གྱིས། སེམས་ཅན་དག་པོ་མཆར་  
ཆེ། བརྟན་བཅོས་ཀྱན་ལ་བསྐྱབ་ཀྱང་ཅིང་། འཛིན་གཉེན་འཛིན་གཉེན་རྗེས་བསྟེན་གྱི་རྒྱུར།  
ཡིགེའི་གལ་ནི་བྱོན་པར་གྱུར། ཅེས་ཀྱང་ཆེད་བསྐྱགས་མཛད། དེའི་རྗེས་ཤུག་བ་རྣམས་  
ཀྱིས་རྒྱལ་པོའི་གདུང་རྒྱུད་མི་ཆད་པའི་སྤྲད་གཞོན་ནུ་ལ་བྱིས་ཐབ་འཛིན་པར་གསོལ་བ་ན།  
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་ཀྱང་སྟོན་གྱི་སངས་རྒྱས་རྣམས་དང་མཛད་པ་མཐུན་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་

རེ་ཞིག་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཏེ། གཞོན་ནུ་གཞན་དང་གཞན་དག་ལ་ཆེད་དུ་ཡི་གེ་དང་། ཅིས།  
 མཆོང་། རྒྱལ། བང་། སྒོ་བས་འབྱེད་པ་སོགས་སྒྲུ་རྩལ་འགྲན་ནས་ཟིལ་གྱིས་མནན་པ་དང་  
 ཆབས་ཅིག་སྒྲིག་ཁྲ་སྤངས་ཤིང་ཡོན་ཏན་བརྟུང་དང་ལྡན་པའི་གྲགས་འཛིན་མ་དང་ས་འཆོ་  
 མ་བཅས་ཁབ་ཏུ་བཞེས། དེ་ལྟར་འདོད་ཡོན་ལ་ཅི་དགར་རོལ་བའི་ཆོ་སེལ་སྒྲིག་གི་སྒྲུ་དག་  
 ལས། སྒྲིག་གི་བྱགས་བསྐྱེད་ཚུལ་དང་། ཁྱིམ་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་དགོས་པ་སོགས་རང་  
 བྱུང་དུ་གྲགས་པས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བྱགས་རྒྱུད་བསྐྱུལ་ཏེ་རབ་ཏུ་བྱང་བ་ལ་མངོན་  
 པར་སྤྲོགས། དེ་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྐྱེད་ཆལ་དུ་གཟིགས་བསྐྱོར་དུ་ཕྱེབས་སྤྱིར་  
 སྤོ་བྱང་གི་སྤྱི་རུ་གཤེགས་པའི་ཆོ། ཀ་ཤི་ན་གསུམ་དང་བརྟན་པའི་གཟུགས་རྣམས་རིམ་བཞིན་  
 གཟིགས་པས་བྱགས་སྒྲི་སྟེ། ཀ་དང་ན་དང་འཆི་འབྱུར་བ། གལ་ཏེ་འདི་གསུམ་ཡོད་མིན་  
 ཅ། བདག་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ཡིད་འོང་བའི། ཡུལ་རྣམས་ལ་ནི་དགའ་བར་བྱེད། ཅེས་སོགས་  
 གསུངས་ནས་སྤྱིར་སྤོ་བྱང་དུ་ལོག ཡབ་ཀྱི་བྱང་དུ་ཕྱེབས་ནས་རབ་ཏུ་བྱང་བར་གསོལ་ཆོ།  
 ཡབ་ཀྱིས་ཀྱང་ལན་གསུམ་གྱི་བར་བརྒྱུག་ཀྱང་བཤོལ་བར་མ་རྟུས་ཏེ་མཐར་གནང་མོད། ཐབས་  
 ཀྱིས་འགོག་པར་བསྐྱུལ་བ་བཞིན་བརྟན་མོ་དང་སྒོན་འཁོར་སོགས་ཀྱིས་སྤོ་བྱང་རིམ་པ་བདུན་  
 དུ་བསྐྱོར་ཞིང་། ཉིན་མཆོན་རེས་མོས་སུ་སྤྱང་བཞིན་པའི་སྐབས། སྒོན་ལམ་གྱི་མཐུ་དུས་  
 སུ་སྒྲིན་སྟབས། མཆོན་མོར་ཐམས་ཅད་གཉིད་དུ་ཡུར་ཆོ་འདུན་པ་ལས་ན་མཆོག་བསྐྱགས་  
 རྒྱན་ཐངས་ཏེ། སྤྱུའི་ཡུལ་ནས་དཔག་ཆད་བརྟུ་གཉིས་ཀྱི་སར་ཕྱེབས་ནས་འདུན་པ་སྤྱིར་  
 བཏང་། མཆོད་རྟེན་རྣམ་དག་གི་བྱང་དུ་རང་བྱུང་གིས་བསྐྱེན་པར་རྫོགས། དེ་ནས་བྱང་  
 ཆུབ་སེམས་དཔའས་ལོ་དུག་གི་ཡུན་ལ་དཀའ་སྤྱོད་མང་དུ་རྫོགས་བྱང་ཆུབ་ཤིང་བྱང་དུ་ཕྱེབས་ཏེ།  
 བདག་གི་ལུས་འདི་ཞིག་ཀྱང་རུང་། ལྷམ་ཡང་རུང་བྱང་ཆུབ་མངོན་དུ་མ་བྱས་པར་སྟན་  
 འདི་ལས་ཐང་བར་མི་བྱ། ཞེས་ཡིད་དམ་མང་དུ་ནས་བྱགས་དམ་ལ་མཉམ་པར་བཞག དེ་  
 ཡང་ས་ག་ལྷ་བའི་ཆོས་བརྟུ་བཞིའི་སྤོད་ལ་བདུད་དབྱང་ཟིལ་གྱིས་མནན། གྲུང་ལ་མཉམ་

པར་བཞག་ཆེ་སྒྱུར་མཐོང་སྒོམ་གསུམ་མངོན་དུ་བྱས་ནས་ཆོས་བཅོམ་ཞུ་རེངས་ཤར་བ་  
ཅམ་ན་མི་སྒྲོབ་ལམ་སྟེ་རྣམ་མཁྱེན་ཀྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ། ཉིན་དེར་སྲས་སྒྲག་ཅན་འཛིན་  
དང་། བདུད་ཅི་ཟས་ཀྱི་བུ་ཀྱན་དགའ་བོ་ཡང་བཅས། ས་ཆེན་པོ་རྣམ་པ་དྲུག་ཏུ་གཡོས་  
ཤིང་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་སྒྲུང་བས་བྱུང། དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་དགོངས་པར་རང་ཉིད་  
ཀྱིས་རྟེན་པའི་ཟབ་མོ་སྟོང་པ་ཉིད་ནི་ཆོས་རྟོགས་པར་དཀའ་ཞིང་སེམས་ཅན་རྣམས་ལེ་ལོ་  
ཆེ་ལྟོབས། ཆོས་སྟོན་པ་ལས་བྱུགས་ལོག་ནས་བདུན་ཕྱག་བདུན་འདས་པ་ན། མི་མང་ད་  
ཀྱི་བདག་པོ་ཆངས་པས་ཆོས་གསུང་བར་གསོལ་བ་བཏབ་པར་བརྟེན། བཅོམ་ལྡན་འདས་  
ཡུལ་སྐྱ་རྒྱ་ཁ་སྤྲོར་ལེབས་ཏེ་ཐོག་མར་ལུ་སྟེ་བཟང་པོ་དང་། ལྷ་བརྒྱད་ཁྲི་ལ་བདེན་བཞིའི་  
ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར། དེ་རྗེས་བྱ་ཚོད་ཕྱང་པོའི་རིར་ཆེད་དུ་བྱ་བ་ཐེག་ཆེན་རིགས་ཅན་  
ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བཀའ་བར་བ་མཆན་ཉིད་མེད་པའི་ཆོས་འཁོར་དང་། ཡངས་པ་ཅན་  
དུ་རིགས་ཅན་གསུམ་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ལེགས་པར་བྱེ་བའི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར། འདི་  
རྣམས་རྗེ་ཙོང་ཁ་པས། མངོད་པ་ཀྱན་ལས་གསུང་གི་ནི། །མངོད་པ་མཆོག་ཡིན་དེ་ཡང་  
ནི། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སངས་ཀྱས་ཀྱི་མངོད་པ་ཀྱན་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པའི་གསུང་  
གི་མངོད་པའི་གསལ་ཡིན། རང་རེའི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་འཁོར་ལོ་དང་པོ་བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར་  
དང་། འཁོར་ལོ་གཉིས་པ་མཆན་ཉིད་མེད་པའི་ཆོས་འཁོར། འཁོར་ལོ་གསུམ་པ་ལེགས་  
བྲེས་ཆོས་འཁོར་ཞེས་གྲགས།

དེ་ལྟར་སྟོན་པ་བྱུགས་རྗེ་ཅན་ཀྱིས་གང་གསུངས་པ་རྣམས་ཚུར་བསྐྱུས་ན་ཆོས་ཕུང་  
བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་དུ་འདུས་ཤིང་། ད་ཆ་བོད་སྐད་དུ་ཉུང་ཤས་ཤིག་འགྱུར་བ་སྟེགས་བམ་  
བརྒྱ་ཅམ་ཡོད་པར་བཀའ་འགྱུར་ཞེས་བཏགས་པ་དེ་ཡིན། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་  
སྐུ་དངོས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ན། ཀྱལ་བའི་བསྟན་པ་དང་འཁོར་རྣམ་  
བཞི་སོགས་གནས་བཏན་འོད་སྤང་ཆེན་པོར་གྱུར་ནས་ཡུལ་ཙུ་མཆོག་གྲོང་ནས་སྐུ་ལྷག་

མ་མེད་པར་བྱ་ངན་ལས་འདས། སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་དེ་ལྟར་སྒྲིམ་ཞི་བར་གཤེགས་ཟེན་  
 ནའང་ད་དུང་ཁོང་གི་སྟོན་ལས་ཀྱི་འདུག་པ་འཁོར་བ་མ་སྟོང་གི་བར་གནས་པར་གསུངས་  
 པ་ལས། མི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་འགོར་བའི་ད་ལྟའི་ཆར་གནས་བཞིན་ཡོད་པ་འུ་ཅག་  
 གི་ཚུ་བྱར་མིག་ལ་མངོན་སུམ་དུ་སྒྲུབ་བ་འདི་ཡིན། ཉེ་ཆར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདིའི་  
 ནང་སྤར་གྱི་བྱུང་ཁོངས་ལས་བཞུགས་ཏེ་རྒྱབ་སྐྱོད་པས་མཆོན་ཡུལ་གྱི་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱལ་  
 བའི་བསྟན་པ་གསར་དུ་དར་བཞིན་མཆིས། ལྷག་པར་ཡོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་འདིའི་  
 སྐྱེ་ཆེ་གང་པོར་རང་དོན་པོར་ནས་གཞན་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱངས་པའི་བྱམས་དང་བཙེ་བའི་  
 སྟོང་སྟོང་སྐྱེ་དང་། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་འགྲོ་བའི་བདེ་ཙམ་ཁོར་དམིགས་ཏེ་ཆོས་ལུང་  
 རི་སྟེང་ཅིག་བཀའ་བསྩལ་བའི་སྟོང་པོ་ཉེན་འབྱུང་གི་ལྟ་བུའི་རྣམ་གཞག་སོགས་ཀྱིས་ཡིད་  
 འཕྲོག་སྟེ་དབྱེད་བཞིན་ཀྱི་ཙོམ་ཡིག་སྟེ་ལ་གནང་མཛད་པའི་ཆོན་རིག་པ་དང་མཁས་དབང་  
 གྲགས་ཅན་ཆེས་མང་པོ་རྒྱལ་ཁབ་སྤེལ་ནང་གང་སར་ཐོན་དང་འཕྲོན་བཞིན་པ་དེས། ང་ཚོ་  
 ལ་སྤྱོད་པས་པ་སྟེ་འོས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ང་ཚོས་ཀྱང་གོ་སྐྱབས་འདི་དམ་བཟུང་གིས་  
 རིག་གསར་ཆོན་རིག་འཕེལ་སྐྱོད་ཀྱི་འགྲོས་དང་བསྟན་ཅི་བྱུང་གིས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་  
 སྤར་གྱི་བྱུང་ཁོངས་ལས་བྱུང་རྗེ་ཆེ་དང་ཡུན་རིང་བརྟན་གནས་ཀྱི་ཐབས་སུ་འབད་དགོས་  
 པ་ལས་མཁྲིགས་བཟུང་དང་ཨུ་ཚུགས་བྱས་ནས་བསྟན་ན་དགོས་དུས་ཕན་ཐོགས་སྟེ།

དེར་བརྟེན། སྟོན་པ་མཆོག་གི་དངོས་བྱུང་ལོ་རྒྱུས་དང་། གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་  
 གྱི་རྣམ་གཞག་རྒྱ་མཆོན་ཅི་ཞིག་གིས་སྟོན་པ་ཚད་མའི་སྒྲིམ་བུར་སྒྲིབ་པའི་རྒྱལ་སོགས་ལ་ཞིབ་  
 འདུག་གཏིང་ལོན་བྱ་རྒྱུ་ནི། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཡུལ་གྱི་གཞན་དང་གཞན་ལ་དར་  
 བཞིན་པ་དང་། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་དང་སྟོང་འཇགས་ལ་སྐྱོད་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་ཁྱག་  
 མཆམས་འདིར་འུ་ཅག་ལ་འབྲི་བའི་ལས་འགན་ཉག་གཅིག་ཡིན་པར་སེམས།

གསུམ་པ། ལྟན་པ་ཚད་མར་སྐྱབ་པའི་ཐབས་སུ་བསྟན་པ་སྦྱོན་མེད་དུ་  
སྐྱབ་པའི་ཚུལ་བཤད་པ།

དཔྱིད་ལྟན་འགའ་ཞིག་གི་བསམ་པ་དེར་ལྟན་པ་བཅོམ་ལྟན་འདས་ཚད་མར་སྐྱབ་པའི་  
ཐབས་སུ། དང་ཐོག་དེའི་བསྟན་པ་སྦྱོན་མེད་དུ་སྐྱབ་པ་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་སྒོ་དོགས་འཆར་སྤྱད་  
ཀྱང་། ཆེས་འབྲེལ་ཆགས་པའི་གསལ་བཤད་འོག་ནས་འཆད་འགྱུར་ལྟར་འཐད་སྐྱབ་དངོས་  
སྟོབས་རིགས་པས་དངོས་བརྒྱད་ཅི་རིགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བདེན་དོན་གང་ཞིག་གཏན་འཁེབས་  
གནང་ནས་ལག་བསྟར་དང་ཁས་ལེན་གནང་བྱུ་དེ་ནི་ནང་བསྟན་ཚད་མ་རིག་པ་དང་། རིག་  
གསར་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་གཏད་ཉག་གཅིག་ལས་བབ་ཅོལ་སྒོངས་  
དད་ཀྱི་དཔྱད་ཚུལ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་པ་སྒོ་ཐག་གཅོང་བཅད་ཀྱིས་བཞིན་བྱུ། དེར་བརྟེན།  
སངས་རྒྱུ་ཀྱི་བསྟན་པ་ལ་ལུང་རྟོགས་གཉིས་ལས་རྟོགས་པའི་བསྟན་པ་ཐོག་མར་སྦྱོན་མེད་  
དུ་བསྐྱབས་ནས། དེ་རྗེས་ལུང་གི་བསྟན་པ་སྦྱོན་མེད་དུ་བསྐྱབ་དགོས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་  
ཡང་རྟོགས་པའི་བསྟན་པ་ནི་ཚུར་བསྐྱུས་ན་བདེན་བཞིའི་སྒྲ་དོར་དང་། མདོན་མཐོངས་  
ལེགས་ཐབས་དང་བཅས་པའི་ནང་དུ་འདུ་བས་སྟོན་དུ་བདེན་བཞིའི་རྣམ་གཞག་དངོས་སྟོབས་  
རིགས་པས་སྐྱབ་ཚུལ་ནི། བཅོམ་ལྟན་འདས་ཀྱིས་བདེན་བཞིའི་ཚུལ་ལུགས་ཐོག་མར་གསུང་  
སྐབས་སྐྱུག་བསྐྱུལ་གཤམ་པར་བྱ། ཀྱན་འབྱུང་སྤང་བར་བྱ། འགོག་པ་ཐོབ་པར་བྱ། ལམ་  
སྒོམ་པར་བྱ། ཞེས་ཀྱན་ཉོན་དང་རྣམ་བུར་སྦྱོགས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་དོན་ཆེན་འདི་བཞིའི་  
ནང་དུ་བསྐྱུས་པར་མ་ཟད། ཤེས་སྤང་ཐོབ་སྒོམ་གྱི་ཁྱད་པར་སྦྱར་ནས་གསུང་བའི་ཉམས་  
ལེན་གྱི་གནད་རེ་རེ་དང་བསྟན་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་སོགས་ལའང་དྲང་བདེན་དངོས་གཙོ་རིགས་  
པའི་སྤང་ལ་འཇལ་བྱུབ་པ་གཉིས་སྟེ། ང་ཆོ་སྟོག་ལྟན་འབྱུ་སྟོན་ཚུན་ལ་བདེ་བ་འདོད་པ་  
དང་སྐྱུག་བསྐྱུལ་མི་འདོད་པ་རྒྱང་ལས་སྐྱུག་བསྐྱུལ་འདོད་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་མོད། བདེ་



སྤྱུག་འདྲོར་ལེན་གྱི་ཐབས་ཚུལ་ལ་ལྷོངས་པས། བདེ་བར་འདྲོད་ཀྱང་གཏི་མུག་གིས། །རང་གི་བདེ་བ་དག་ལྟར་བཅོམ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ནང་དོན་ལས་མ་འདས་པར་བརྟེན། ལྷོ་ནང་པ་བཅོམ་ཐུན་འདས་ཀྱིས་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཞིག་བསྟེན་ན་བདེ་སྤྱུག་གི་འབྲས་བུ་འཆོལ་མེད་འབྱུང་བའི་རྒྱ་འབྲས་དངོས་གསེས་རིག་པའི་བབ་ལ་གཞིགས་ནས་བདེན་བཞིའི་རྣམ་གཞག་མཛད་ཅིང་། སྤྱུག་བསྐལ་གཏན་ཟད་དུ་འདྲོད་པ་ཆོས་ཐོག་མར་སྤྱུག་བསྐལ་གྱི་རང་བཞིན་དབྱེས་ཕྱིན་པ་ཞིག་མ་ཤེས་ན་སྤྱུག་བསྐལ་གྱི་ཆ་འགའ་ཞིག་ལ་བདེ་བར་འབྲལ་ཏེ་ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཚུལ་འབྱུང་ལས་ཉོན་ལྷན་སྤོང་འདྲོད་མི་སྦྱེ་ཞིང་། དེ་མ་སྦྱེ་ན་སྤྱུག་བསྐལ་གཏན་ཟད་ཀྱི་འགོག་བདེན་ཐོབ་འདྲོད་ཀྱི་སྒྲོ་མི་འབྱུང་། དེ་ལྟ་ན་འགོག་བདེན་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི་ལམ་བདེན་བསྟོམ་བྱར་མི་འཛིན་པའི་གནད་ཀྱིས། སྐབས་འདིར་བདེན་བཞིའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་གོ་རིམ་ལྟོག་སྟེ་ཤེས་སྤྱོད་ཐོབ་སྟོམ་གྱི་ཁྱད་པར་སྒྱུར་ནས་གསུངས་ཤིང་། ད་དུང་ཤེས་སྤྱོད་ཐོབ་སྟོམ་གྱི་ཁྱད་པར་སྒྱུར་བ་ལ་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་དཔེ་ཡང་མེད་པ་མིན་ཏེ། དཔེར་ན། སྤྱུག་བསྐལ་བདེན་པ་སྤྱུག་བསྐལ་དུ་ངོ་ཤེས་པ་ནི་རང་རེ་བདེ་བར་གཉིད་ལོག་བཞིན་པའི་སྐབས་ཤིག་ན་སྒྲོ་བྱར་དུ་རྒྱ་ཞིག་བྱུང་ནས་གཉིད་སད་པར་བྱས་ན་རང་ལ་མི་བདེ་བ་ཞིག་བྱུང་ལ། འདི་ཅི་ཡིན་དུ་སྒྲུམ་དུ་བསམ་པ་ན་གང་རེ་ག་གིས་ཉོན་པར་གོ་བ་དང་འདྲ་ལ། སྤྱུག་བདེན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་འབྱུང་བདེན་པ་ངོས་ཟེན་ནས་སྤོང་བྱར་འཛིན་པ་ནི་གང་རེ་ག་གི་སྤྱུག་བསྐལ་འདི་ཉིད་རྒྱ་རྒྱུན་ཀྱི་ཀྱང་ཞིག་གིས་བྱས་སྒྲུམ་དུ་བཏག་པ་ན་རྒྱུས་བྱས་པར་ཤེས་ནས་སྤང་བྱ་རྒྱ་དང་ཁ་འབྲལ་བར་འདྲོད་པ་དང་འདྲ། རྒྱ་རྒྱུན་འབྱུང་སྤངས་པའི་འགོག་བདེན་ཐོབ་བྱར་འཛིན་པ་ནི་རྒྱ་དང་གང་རེ་ག་བྱལ་བའི་སྐམ་ས་དོན་དུ་གཉེར་བ་དང་། འགོག་བདེན་ཐོབ་པའི་ཐབས་སུ་ལམ་བདེན་སྟོམ་པ་ནི་གང་རེ་ག་དང་ཁ་བྱལ་བའི་ཐབས་སུ་རྒྱ་རྒྱུས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བའི་བྱ་བ་ལ་འབད་པ་དང་མཚུངས་སོ། །དེ་བཞིན་རྒྱུད་སྒྲུབ་ལས། ནད་ནི་ཤེས་བྱ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ནི་སྤང་བྱ་ལ། །བདེར་གནས་ཐོབ་བྱ་སྒྲན་ནི་བསྟེན་པར་བྱ་བ་ལྟར། །སྤྱུག་བསྐལ་རྒྱ་དང་

དེ་འགོག་པ་དང་དེ་བཞིན་ལམ། །ཤེས་བྱ་སྤང་བྱ་རིག་པར་བྱ་ཞིང་བསྟེན་པར་བྱ། །ཞེས་  
ནད་དང་དཔེ་སྒྲིབ་ཚུལ་གྱི་རིགས་པ་འདི་དག་གིས་བདེན་བཞིའི་རྣམ་གཞག་གསུང་ཚུལ་གྱི་  
ཆ་རེ་ལའང་དངོས་གཙོ་ཆ་རིག་གི་ལྟ་བུ་བ་དང་འགྲོས་མཐུན་པར་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཐུབ་  
པར་མ་ཟད། ད་དུང་དེ་ལས་ཀྱང་ཆགས་ཤིང་ཞིབ་ཏུ་སོང་འདུག ད་དུང་བདེན་བཞིའི་རྣམ་  
པ་རིགས་པས་བཞག་ཚུལ་ནི།

( ༡ ) རྟུག་བདེན་གྱི་རྣམ་པ་མི་རྟག་པ་དང་། རྟུག་བསྐྱལ་བ། རྟོང་པ། བདག་  
མེད་བཞི་སྟེ་སྤྲ་མ་སྤྲ་མ་རགས་པ་དང་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་སྤྲ་མོར་བཞག་པའི་ཚུལ་དེ་ཡང་ཕྱ་རགས་  
གྱི་འཛོག་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས་རྟོགས་དཀའ་སྤྱིའི་འཛོག་ཚུལ་གྱི་རིམ་པ་གཞི་ལ་  
བཞག་ནས་སྤྲ་མ་སྤྲ་མ་རྟགས་སུ་བཀོད་དེ་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་བསྐྱུབ་བྱར་བཟུང་བའི་དབྱུང་སྤངས་  
ལའང་དངོས་སྟོབས་རིགས་པའི་གསང་གནད་གྱི་བྱོ་བ་སྟེབས་ཡོད་པ་འོག་ནས་འཆད་འགྱུར་  
བཞིན་དེ་ནི་རྟུག་བདེན་གྱི་རྣམ་པ་སོ་སོའི་གཤིས་བབ་ལ་བརྟག་ཆོ། རྟུག་བསྐྱལ་འཁོར་བ་  
ཅན་ཕྱང་པོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། བཙོམ་ལྡན་འདས་གྱིས་ཐོག་མར་གང་ལ་དགོངས་  
ནས་རྟུག་བདེན་གྱི་ཚུལ་ལུགས་གཏན་འབེབས་གནང་བའི་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕྱང་པོ་  
ཉིད་ཆོས་ཅན་དུ་བཟུང་ནས་དབྱུང་ན། ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕྱང་པོ་ཆོས་ཅན། མི་རྟག་  
པ་ཡིན་ཏེ། རྟུང་ཅིག་རེ་རེ་བཞིན་འཛོག་པའི་སྤྱིར། དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། ཉི་འོད་  
གྱིས་བཞུས་པའི་ཁ་བའི་ཕྱང་པོ་ལ་བྱང་རིང་དུ་བཞུས་ཆོ་བྱང་ཟད་ཅོམ་ཡང་ཁ་མ་བྱི་བར་གནས་  
པར་སྟམ་མོད། མིག་གི་ཁ་གཏད་ཆོ་ཁ་བའི་རྟུལ་སྤང་རེ་རེ་བཞིན་ནང་དུ་དྲིབ་ནས་ཚུའི་བྱུན་  
དུ་གྱུར་ཏེ་རྟུང་ཅིག་ཅོམ་ཡང་སྟོད་དབང་མེད་པར་འགྱུར་ནས་འགྲོ་བ་བཞིན་ཡིན་པའི་སྤྱིར།  
ཡང་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕྱང་པོ་ཆོས་ཅན། རྟུག་བསྐྱལ་བ་ཡིན་ཏེ། འཕགས་པ་རྣམས་  
དང་མི་མཐུན་པའི་སྤྱིར། དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ། འཕགས་པ་རྣམས་གྱིས་བྱོད་ལ་ཉེས་པར་བཞུས་  
ཏེ། དེ་ནས་འཁོར་བ་འཕེན་བྱེད་གྱི་ལས་གསར་དུ་མི་བསོག་པའི་སྤྱིར། དཔེར་ན། སྟོག་

ལ་ཐུག་པའི་རྒྱལ་ཁྲིམས་ཐོག་པའི་མི་ཞིག་ཅི་སྟེ་ལན་གཅིག་དེ་ལས་ཐར་ན་ཕྱིས་སུ་སྟོག་ཁྲིམས་  
 ཐོག་པའི་ལས་དེ་ལ་ཉེས་སྒྲིན་དུ་རྟོགས་ནས་མི་འདུག་པ་བཞིན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཡང་ཟག་  
 བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་ཆོས་ཅན། སྟོང་པ་ཡིན་ཏེ། རང་ལས་དོན་གཞན་དུ་གྱུར་པའི་  
 བདག་དང་བྲལ་བའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། ཤིང་རྩའི་ཆོགས་པ་ལས་ལོགས་  
 སུ་ཤིང་རྩ་མེད་པ་བཞིན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཡང་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་ཆོས་ཅན། བདག་  
 མེད་པ་ཡིན་ཏེ། རང་གི་ངོ་བོའི་བདག་དང་བྲལ་བའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན།  
 ཤིང་རྩ་དེ་ཉིད་འཁོར་ལོ་དང་རྩལ་ཤིང་སོགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ཤིང་རྩས་སྟོང་པ་བཞིན་ཡིན་  
 པའི་ཕྱིར་རོ། གཞན་ཡང་། ཆད་མ་གྲུབ་པའི་ལེུ་ལས། དེ་ཕྱིར་མི་རྟག་ལས་སྒྲུག་བསྐྱལ་  
 །སྒྲུག་བསྐྱལ་ལས་ནི་བདག་མེད་གསུངས། ཞེས་མི་རྟག་སྒྲུག་བསྐྱལ་སྟོང་བདག་མེད་ནམས་  
 རྩ་མ་རྩ་མའི་རྟགས་ལས་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་དག་རིམ་གྱིས་སྒྲུབ་དགོས་པར་གསུངས་པ་ལྟར། མི་  
 རྟག་པའི་རྟགས་གྱིས་སྒྲུག་བདེན་སྒྲུག་བསྐྱལ་བར་སྒྲུབ་ཚུལ་ནི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། རྩ་མ་འགྲེལ་  
 ལེུ་གཉིས་པ་ལས། འདྲ་བྱེད་སྒྲུག་བསྐྱལ་ལ་དགོངས་ནས། །སྒྲུག་བསྐྱལ་བསྐྱོམ་པར་  
 གསུངས་པ་ཡིན། ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་སྐབས་འདིའི་སྒྲུག་བསྐྱལ་དེ་ནི་བྲལ་པ་འདྲ་བྱེད་  
 གྱི་སྒྲུག་བསྐྱལ་ལས་མ་འདས་ཤིང་། དེ་ལྟར་ན་བྲལ་པ་འདྲ་བྱེད་གྱི་སྒྲུག་བསྐྱལ་གྱི་གོ་དོན་  
 ནི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་གྱི་གཞན་དབང་ཅན་ལ་བྱ་དགོས་པར་སྡེ་བདུན་རྒྱན་ལས་ཆེས་གསལ་  
 བར་གསུངས་ཤིང་། དོན་གཞན་འདི་དག་ལ་དཔག་ན་གཞི་གང་ཞིག་ཀྱང་པ་ཡིན་པར་རྟོགས་  
 པ་ལ། གདུང་འདེགས་གྱི་དོན་བྱེད་རྒྱས་པ་རྟོགས་དགོས་པ་བཞིན་དུ་ཟག་བཅས་གྱི་ཕུང་  
 པོ་འདི་ཉིད་སྒྲུག་བསྐྱལ་བར་རྟོགས་པ་ལ། ལས་དང་ཉོན་མོངས་གྱི་གཞན་དབང་དུ་སོང་  
 བའི་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་གྱིས། ཟག་ཕུང་ཆོས་ཅན། སྒྲུག་བསྐྱལ་བ་  
 ཡིན་ཏེ། མི་རྟག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་བཀོད་ཀྱང་བསྒྲུབ་བྱའི་ཆོས་སུ་འགྲོ་བྱུང་མ་ནི་  
 ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་ཅན་དེ་ཉིད་ཡིན་པར་མ་ཟད། རྟགས་ལ་འགོད་བྱའི་

མི་རྟག་པ་ཡང་མི་རྟག་པ་རང་ལྟོག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རྟེན་ལས་སྐྱེ་བའི་བྱད་པར་སྦྱར་དགོས་  
པར་རྣམས་འབྲེལ་ལས་གསུངས་པས་གྲུབ་ལ། དེས་ན་མི་རྟག་སྟུག་བསྐྱེལ་སོགས་རྟགས་ཀྱིས་  
སྦྱབ་པའི་རིམ་པ་ནི། ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་ཆོས་ཅན། མི་རྟག་སྟེ། རྟེན་ལས་  
སྐྱེ་བའི་འཁོར་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་ཆོས་ཅན། ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཞན་  
དབང་ཅན་ཡིན་ཏེ། ལས་ཉོན་ལས་སྐྱེ་ཞིང་སྐད་ཅིག་ཀྱང་སྡོད་དབང་མེད་པའི་མི་རྟག་པ་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་ཆོས་ཅན། ཕུང་སོགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བདག་ཡན་གར་  
བ་དང་རང་གིས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་བདག་གིས་སྟོང་བ་ཡིན་ཏེ། ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཞན་  
དབང་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་སོགས་ཀྱིས་སྟུག་བདེན་གྱི་རྣམ་པ་རིགས་པས་བཞག་པ་  
ཡིན་ནོ། །

(༡) ཀྱན་འབྱུང་གི་རྣམ་པ་རྒྱ་དང་། ཀྱན་འབྱུང་། རབ་སྟེ། རྟེན་བཞི་ནི། སྟུག་  
བདེན་གྱི་རྣམ་པ་བཞིན་ཕྱ་རགས་ཀྱི་བར་བྱད་དང་ནང་པན་ཚུན་བྱབ་ཆེ་ཆུང་མེད་ཅིང་ཀྱན་  
འབྱུང་བདེན་པ་དང་དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གངས་སུ་གྲུབ་མོད། ལོག་ཏོག་སེལ་ཚུལ་གྱི་  
བྱེད་ལས་ཀྱི་ཆ་ནས་མིང་གི་རྣམ་གངས་བཞིར་འབྱེད་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་འཐད་སྦྱབ་ཀྱིས་  
རྒྱ་མཚན་ཞིག་གི་སྟོན་ས་བཞག་པ་གསྟག་སྟེ། སྟུག་བསྐྱེལ་གྱི་ངོ་བོ་བསྐྱེད་པས་རྒྱ་དང་།  
སྟུག་བསྐྱེལ་རྩིས་རིགས་ཀྱན་གྱི་འབྱུང་བྱངས་སུ་གྱུར་པས་ཀྱན་འབྱུང་དང་། སྟུག་བསྐྱེལ་  
དག་ཏུ་བསྐྱེད་པས་རབ་སྟེ་དང་། སྟུག་བསྐྱེལ་བརྒྱུད་མར་ལན་མང་དུ་སྐྱེད་པས་རྟེན་ཞེས་  
གསུངས་ཡོད།

(༢) འགོག་བདེན་གྱི་རྣམ་པ་འགོག་པ་དང་། ཞི་བ། གྲུ་མོ་མ། དེས་འབྱུང་བཞི་  
ཡང་ཕྱ་རགས་སོགས་མེད་པར་ཀྱན་འབྱུང་གི་རྣམ་པ་འཛོག་ཚུལ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་  
ཞིང་། དེ་ཡང་སྟུག་བསྐྱེལ་སྦངས་པས་འགོག་པ་དང་། ཉོན་མོངས་སྦངས་པས་ཞི་བ་དང་།  
འདི་ལས་མཚན་གྱི་གྱུར་པའི་ཐོབ་བྱ་གཞན་མེད་པས་གྲུ་མོ་མ་པ་དང་། འགོག་བདེན་དེ་ཐོབ་

ནས་སྒྲུབ་མི་ཚྭ་ག་པས་ངེས་འབྲུང་སོགས་ཀྱི་མིང་གིས་བསྟན་འདུག

(༡) ལམ་བདེན་གྱི་རྣམ་པ་ལམ་དང་། རིག་པ། སྒྲུབ་པ། ངེས་འབྲེན་བཞི་དེ་  
 ཡང་ཐར་བར་བགྲོད་པར་བྱེད་པའི་དོན་གྱིས་ལམ་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་གཉེན་པོ་བྱེད་  
 པའི་དོན་གྱིས་རིག་པ་དང་། སེམས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པའི་དོན་གྱིས་སྒྲུབ་  
 པ་དང་། ཐར་པའི་གནས་སུ་གདོན་མི་ཟ་བར་འབྲིད་པའི་དོན་གྱིས་ངེས་འབྲེན་ཏེ། ལམ་  
 བདེན་གྱི་རྣམ་པ་བཞི་རིགས་པས་བཞག་པ་འདི་བཞིན་བདེན་བཞིའི་རྣམ་པ་ལྟག་མ་དག་ཀྱང་  
 དངོས་སྟོབས་རིགས་པས་བཞག་པ་གོང་སྒྲོས་ལྟར་ཡིན་ཞིང་། ལྟག་པར་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་  
 བཞི་ཆོས་མུང་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གི་སྟོང་པོར་གྱུར་སྟབས། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་བཞེད་  
 བྱར་བྱེད་པའི་ཤེར་མདོ་ལ་རབ་དང་ལུ་དང་གཙོ་བོ་དང་གུ་མོ་མ་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་པ་ནི་ཤེས་  
 རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་མདོ་ཉིད་དེ། ཞེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རང་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་  
 ཤིང་། དེ་བཞིན་རྗེ་ཙོང་ཁ་པས་ཀྱང་། བྱེད་ཀྱིས་རི་སྟེད་བཀའ་བསྩལ་པ། རྟེན་འབྲེལ་  
 ཉིད་ལས་བརྒྱམས་ཏེ་འདུག ཅིས་ལས་འབྲས་སྒྲོར་གྱི་བཞེད་བྱ་གང་བཟུང་ནས་གསུངས་  
 པ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་འདུག་ཆེད་ཁོ་ནར་གསུངས། དེ་སྤྱིར་བསྟན་པའི་སྟོང་པོ་  
 སྟོང་ཉིད་ཀྱི་འཛིག་ཚུ་ལ་རིགས་པས་གྲུབ་ན་ཆོས་ཀྱི་ཡན་ལག་དག་ཀྱང་རང་བྱུགས་ཀྱིས་  
 མི་བསྐྱུ་བར་རྟོགས་ནུས་པ་ཡིན་ཏེ། ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པས། གཙོ་བོའི་དོན་ལ་མི་བསྐྱུ་བྱེད་།  
 །གཞན་ལ་འང་རྗེས་སུ་དཔག་པ་ཡིན། ཞེས་དང་། སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གསུང་སྟོག་གྱུར་  
 ལ། །གང་ཞིག་ཐེ་ཆོམ་སྟེ་འགྱུར་བ། །དེ་ཡིས་སྟོང་པ་ཉིད་བརྟེན་ཏེ། །འདི་ཉིད་ཁོ་ནར་  
 ཡིད་ཆེས་བྱ། ཞེས་གསུངས་པའི་གནད་ཀྱང་དེ་ལ་ཐུག་པས་ཡིན། འོ་ན་ཅི་ཞིག་ལ་སྟོང་  
 པ་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་ཞེས་ཟེར་ན། རང་གི་མཆོན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་པའི་སྟོང་པ་ཞིག་ལ་  
 ཟེར། རང་གི་མཆོན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་དང་། རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པ། རང་བཞིན་གྱིས་  
 གྲུབ་པ། དོན་དམ་པར་གྲུབ་པ། བདེན་པར་གྲུབ་པ། བདག་དུ་གྲུབ་པ་སོགས་སྐབས་

འདིར་མིང་གི་བར་ཁྱད་ཙམ་ལས་དོན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། གཞི་གྲུབ་ན་དེ་དག་གིས་  
སྟོང་པས་བྱུང་། གལ་སྲིད་རང་གི་མཆོན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ན་མིང་བདས་བཞག་ཙམ་ལ་  
མ་སྟོས་པར་ཆོས་རང་སྟེང་ནས་ཚུགས་ཐུབ་ཏུ་གྲུབ་པ་ཞིག་དགོས་པས་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་  
ཞིག་དངོས་པོའི་གཤིས་བབ་ལ་རིགས་པས་བཞག་ཆེ་ཆེད་རྒྱ་ཤེས་བྱ་ལ་མི་སྲིད་པ་ཡིན།  
རིགས་པའི་དཔྱད་ཚུལ་གྱི་སྟོན་ཡང་འདིར་ཅ་བའི་དོན་ཆོན་གཉིས་སུ་བསྡུས་ནས་བཤད་  
རྒྱ་ཡིན།

(༡) བྱ་དངོས་གང་ཞིག་ལ་མིང་གི་བཏགས་དོན་བཅལ་ནས་མི་རྟོག་པའི་ཚུལ་རིགས་  
པས་གྲུབ་ཚུལ་ནི། བྱ་དངོས་ཐམས་ཅད་རྣམ་རྟོག་དང་མིང་བདས་བཞག་པ་ཙམ་ལས་བྱ་དངོས་  
རང་རང་ལ་ཐ་སྟངས་བཏགས་པའི་དོན་དེ་ཐ་སྟངས་གདགས་གཞིའི་སྟེང་དུ་རྩལ་ཙམ་ཡང་རྟོག་  
རྒྱ་མེད་པར་ཐ་སྟངས་གང་བཏགས་པ་ཆང་མ་སྟོ་སྟོ་བྱུར་བས་བཏགས་པ་གསུག་ཡིན་ལ། དཔེར་  
ན། གཞི་ཆང་པོར་ཏྲ་བྱུར་མཆོན་ན་ཆང་པོར་ཞེས་པའི་ཐ་སྟངས་དེའི་གདགས་གཞིའི་སྟེང་  
དུ་ཆང་པོར་ཞེས་འདོགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་རྩལ་ཙམ་ཡང་མེད་ཅིང་། ཐ་སྟངས་གདགས་  
གཞི་དེར་ཆང་པོར་ཞེས་བཏགས་པའི་དོན་དེ་ཆང་པོར་དེའི་ཕྱི་ནང་གཉིས་དང་། སྟོན་སྟངས་  
བར་གསུམ་དབྱིབས་ཁ་དོག་ཆ་གས་ཆོགས་པ་སོགས་གང་དུ་བཅལ་ཀྱང་རྟོག་རྒྱ་མེད་མོད།  
འགའ་ཞིག་གི་བསམ་པོར་ཆང་པོར་གྱི་ཆོགས་པ་ཉིད་ཆང་པོར་ལས་མ་འདས་སྟམ་ན། དེ་  
ལ་དཔྱད་གཞི་འདི་ཡོད་དེ། ༤་པོར་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བཞིན་པའི་པོར་བ་དེ་ཆང་པོར་ཞེས་  
པའི་ཐ་སྟངས་གདགས་གཞི་དེའི་ཆ་གས་དང་། མཐུན་པའི་རྒྱུན་སོགས་ཆོགས་ཡོད་པས་དེ་  
ཡང་ཆང་པོར་ཡིན་པར་ཐལ། བྱིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བཞིན་༤་པོར་དེ་ལ་ཆང་པོར་དུ་འཛོག་  
པའི་རྒྱ་མཆོན་མཐའ་དག་ཆང་བའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཆ་གས་ཀྱི་ཆོགས་པ་ལྡན་ཆང་གི་གཟུགས་  
ཅན་ཐམས་ཅད་ཆང་པོར་དུ་ཐལ་བར་འགྱུར་རོ། །དེ་དུང་གཞི་གིང་རྟ་རྩ་བྱུར་མཆོན་ན་གིང་  
རྟའི་རྩལ་གིང་དང་འཁོར་ལོ་ཆོགས་པ་སོགས་གང་ཡང་གིང་རྟ་མ་ཡིན་པའི་ཚུལ་དེ་ཡང་། དཔྱུ་

མ་འདྲུག་པ་ལས།

ཤིང་རྩ་རང་ཡན་ལག་ལས་གཞན་འདོད་མིན། །

གཞན་མིན་མ་ཡིན་དེ་ལྡན་ཡང་མིན་ཞིང་། །

ཡན་ལག་ལ་མིན་ཡན་ལག་དག་དེར་མིན། །

འདུས་པ་ཅམ་མིན་དབྱེད་པས་མིན་ངི་བཞིན་ནོ། །

ཞེས་གསུངས་པས་གྲུབ་ཅིང་། འོ་ན་ཤིང་རྩ་སོགས་མེད་དམ་སྟུང་ན། གདགས་གཞི་ཤིང་ཕྱན་སོགས་ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་མིང་རྒྱང་བཏགས་ཡོད་ཅམ་གྱི་ཤིང་རྩ་ལམ་འཛིག་རྟེན་པ་ལ་གྲགས་ཚོད་ཀྱིས་བཞག་པའི་ཤིང་རྩ་ནི་སྤྱད་ཀྱང་བསྟོན་དུ་མེད་པས། དཔལ་ལྡན་ཟླ་བས། འཛིག་རྟེན་གྲགས་པའི་ཀྱན་རྒྱུ་མ་བཟླ་གཅིག་ཁྱེས་དབྱེད་མ་འདྲུག་པར་གསུངས། དེས་ན་དོན་དམ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པས་བཏགས་ནས་མེད་ན་མེད་གོ་མི་ཚོད་ལ། ཐ་སྙད་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པས་རྟེན་ན་ཡོད་གོ་ཚོད་དོ། མིང་རྒྱང་བཏགས་ཡོད་ཅམ་གྱི་ཤིང་རྩ་དེ་ཡང་དོན་དམ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པས་བཅའ་ན་རྟེན་རྒྱུ་མེད་པ་ནི་གོང་དང་མཐུངས། དེ་ལྟ་ན་རིགས་པ་འདིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་མཆིས་སོ་ཅོག་གི་གཤིས་ལུགས་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཐུབ་པ་སྟོས་མ་དགོས།

( ༡ ) ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་ངོས་ནས་ཚུགས་ཐུབ་དུ་གྲུབ་པ་དུལ་ཅམ་ཡང་མེད་ཅིང་ཕན་ཚུན་བརྟེན་པའམ་སྟོས་པའི་སྟོན་ནས་ཡོད་ཚུལ་ནི། གཞི་ཁང་པ་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུན་བཟོ་མཁན་གྱི་སྒྲིམ་བུ་དང་ཉེར་ལེན་ས་ནི་ཤིང་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་ཅིང་གནས་པ་ཅམ་དང་། ཁང་པའི་མཐོ་དམན་དང་ཆེ་ཆུང་དག་ཀྱང་ཁང་གཟུགས་རང་ཉིད་ལས་ཆེ་བ་དག་ལ་སྟོས་ཏེ་རང་ཉིད་ཆུང་བའི་ངོ་བོར་བཞག་པ་ཅམ་དུ་གནས་པས་གཞན་ལ་བརྟེན་པ་དང་། གཞན་ལ་སྟོས་པ་སོགས་མེད་པར་བྱ་དངོས་གཅིག་ཀྱང་མེད་ཅིང་། དེར་བརྟེན་གཞན་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་དབང་ཚུགས་ཐུབ་དུ་གྲུབ་པའི་ཆོས་ཀྱིས་སྟོང་།

པ་དེ་ནི་སྤྲོད་ཉིད་དང་ཚེས་ཀྱན་གྱི་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་བདེན་  
རྟོག་དང་། ཡིན་མིན། རྒྱ་འབྲས། སྤང་ལྷང་། འཁོར་འདས། རྣང་མུན། ཉིན་མཚན།  
རིང་ཐུང་སོགས་འཛིན་གཉིན་རང་ག་བའི་ངོར་གང་བཞག་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཕན་ཚུན་སྤོས་  
ནས་བཞག་ཅམ་མ་ཡིན་པར་བྱ་དངོས་རང་རང་གི་ངོས་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་དུལ་ཅམ་  
ཡང་མེད་པའང་རྟོགས་ནུས་སོ། ། ཞོར་དུ་དབྱ་མའི་གཞུང་རྣམས་སུ་གསུང་བའི་བདེན་མེད་  
སྤྱབ་བྱེད་ཀྱི་གཏན་ཚིགས་གནད་ཆེ་བ་འགའ་འགྲེལ་བཤད་དང་བཅས་འགོད་པར།

༡༥ ཚེས་རྣམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་དཔྱད་པ་གཅིག་ཏུ་བྲལ་གྱི་གཏན་ཚིགས་ནི། དབྱ་  
མ་རྒྱན་ལས།

བདག་དང་གཞན་སྤྱི་དངོས་འདི་དག །

ཡང་དག་པར་ནི་གཅིག་པ་དང་། །

དུ་མའི་རང་བཞིན་བྲལ་བའི་ཕྱིར། །

བདེན་པར་མེད་དེ་གཟུགས་བརྟན་བཞིན། །

ཞེས་གསུངས། འོན་ཏེ། གཞན་སྤྱི་ཕྱི་ངོ་བོ་ལ་བ་དག་གིས་བདག་སྤྱི་རྟག་གཅིག་  
རང་དབང་ཅན་གྱི་ངོ་བོར་དང་། རང་སྤྱི་དོན་སྤྱི་སྤྱི་གཉིས་ཀྱིས་གཞན་ཏེ་བདེན་གྲུབ་ཀྱི་ངོ་  
བོར་སྤྱི་བའི་ཕལ་བའི་མིག་ལ་རྟོག་པར་སྤང་བཞིན་པའི་བྱ་དངོས་འདི་དག་ནི། འོན་དངོས་  
སུ། འོན་དམ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པས་བརྟག་ཆེ་ཡང་དག་པར་ནི་(མ་གྲུབ་)སྤྱི་བདེན་  
གྲུབ་ཀྱི་གཅིག་དང་། བདེན་གྲུབ་ཀྱི་དུ་མའི་རང་བཞིན་གང་དུ་འང་གྲུབ་པ་བྲལ་བའི་ཕྱིར་  
ན། བདེན་པར་མེད་པ་སྤྱི་སྤྱི་གཉིད་མེད་ལ་སྤང་བའི་དབང་གིས་བཞག་ཅམ་མ་ཡིན་པར་  
ཡུལ་རང་གི་ངོས་ནས་སྤྱི་ལུགས་སུ་གྲུབ་པ་དུལ་ཅམ་ཡང་མེད་དེ། དཔེར་ན། ང་ཚོའི་  
མིག་སྤར་སྤང་བའི་བྱ་དང་བཞིན་གྱི་འདྲ་རིས་མེ་ལོང་ནང་འཕྲོས་པའི་གཟུགས་བརྟན་བཞིན་  
བདེན་བདེན་ལྟར་སྤང་ཡང་འོན་ལ་སྤྱི་པོས་དཔེན་པ་ལྟ་བུའོ་ཞེས་པའི་འོན་དང་། གཏན་



ཆོགས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྤྱར་ཆོ། ལྷ་གྲུ་ཆོས་ཅན། བདེན་པར་མེད་དེ། བདེན་གྲུབ་ཀྱི་གཅིག་  
དང་བདེན་གྲུབ་ཀྱི་དུ་མ་གང་རུང་དང་བྲལ་བའི་སྤྱར་ཞེས་པའོ། །

སྒྲིག་ཚུལ་དེ་ཡང་ཆོས་འཐད་པ་ཡིན་ཏེ། གལ་སྲིད་གཞི་སྒྲུ་གཏེ་ཉིད་བདེན་པར་  
གྲུབ་ན་བདེན་གྲུབ་ཀྱི་གཅིག་དང་བདེན་གྲུབ་ཀྱི་ཐ་དད་གང་རུང་དུ་གྲུབ་དགོས་ལ། གྲུབ་  
ཚུལ་དེ་གཉིས་ལས་བདེན་པར་གྲུབ་ཚུལ་ཕྱང་སྐྱམ་པ་ཞིག་མེད་པ་དངོས་པོའི་གནས་ཆད་  
ལ་སོང་སྟབས། ལྷ་གྲུ་དེ་ཉིད་རིགས་པས་བརྟགས་ཆོ་བདེན་པར་གྲུབ་ཚུལ་དེ་གཉིས་གང་  
དུའང་གྲུབ་མེད་པའི་གནད་ཀྱིས་སྒྲུ་གཏེ་བདེན་མེད་དུ་སྒྲིག་པ་ཡིན་ནོ། །

ཁ། དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ་ལ་དབྱེད་པ་དྲི་རྩེ་བློ་གསལ་མའི་གཏན་ཆོགས་ནི། ཙ་  
བ་ཤེས་རབ་ལས། བདག་ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མིན། གཉིས་ལས་མ་ཡིན་རྒྱ་མེད་མིན།  
།དངོས་པོ་གང་དང་གང་ན་ཡང་། སྒྲེ་བ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། ཞེས་གསུངས། རོན་  
ནི། དངོས་པོ་རྣམས་རང་རང་གི་རྒྱ་ལས་སྒྲེ་བའི་ཚུལ་ལ་དོན་དམ་དབྱེད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་  
པས་བརྟག་ཆོ། བདག་སྟེ་རང་དང་ངོ་བོ་གཅིག་པའི་རྒྱ་ལས་སྒྲེ་བ་མ་ཡིན་ཞིང་། གཞན་  
ཏེ་དོན་དམ་པར་རང་གི་མཆན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་རྒྱ་ལས་སྒྲེ་བའང་མིན་ལ། གཞན་ཡང་  
དེ་གཉིས་ཆོགས་ལས་སྒྲེ་བ་མ་ཡིན་ཞིང་། ཀྱན་ཇོ་བ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྒྱ་ཅམ་ལའང་མ་སྟོས་  
པར་གཏན་མེད་ཀྱི་རྒྱ་གཞན་ལས་སྒྲེ་བའང་མིན་པའི་གནད་ཀྱིས་དངོས་པོར་གྲུབ་པ་གང་དག་  
ཡུལ་དུས་གང་དུའང་སྒྲེ་བ་དུས་ནམ་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་དང་། གཏན་ཆོགས་  
ཀྱི་རྣམ་པར་བཀོད་ན། ལྷ་གྲུ་ཆོས་ཅན། རོན་དམ་པར་མི་སྒྲེ་སྟེ། རོན་དམ་པར་བདག་  
དང་། གཞན་དང་། གཉིས་ཀ་དང་། རྒྱ་མེད་སོགས་མཐའ་བཞི་གང་དུའང་མི་སྒྲེ་བའི་  
སྤྱར་ཞེས་པའོ། །

སྒྲིག་ཚུལ་དེ་ཡང་ཆོས་འཐད་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། གཞི་སྒྲུ་གཏེ་ལྷ་བྱུར་མཆོན་  
ན། གལ་སྲིད་སྒྲུ་གཏེ་ཉིད་དོན་དམ་པར་སྒྲེ་ན་དོན་དམ་པར་བདག་གཞན་གང་རུང་དང་།

ཡང་ན་དེ་གཉིས་ཀ་དང་། ལྷ་མེད་གང་རུང་སྟེ་སྟེ་ཚུལ་གྱི་མཐའ་བཞི་ཅི་རིགས་ལས་སྟེ་དགོས་  
པར་མོང་། དངོས་སྟོབས་ཀྱི་རིགས་པས་དབྱད་ཆོ། མཐའ་དེའི་གང་དུ་འང་སྟེ་བ་མེད་སྟབས།  
དོན་དམ་པར་སྟེ་བ་མེད་ཅེས་པ་ཡིན། སྟེ་དངོས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དོན་དམ་པར་སྟེ་བ་མེད་  
པ་འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་དོན་དམ་པར་སྟེ་བ་བཀག་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་  
རྟོན་འབྲེལ་ཙམ་གྱི་སྟེ་བ་ལ་བརྟེན་པ་ཡང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས།

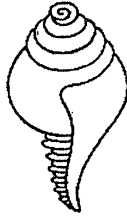
ག ༥ འབྲས་བུ་ལ་དཔྱོད་པ་ཡོད་མེད་སྟེ་འགོག་གི་གཏན་ཆོགས་ནི། དབུ་མ་  
སྒྲུང་བ་ལས། ཡོད་པ་ནམ་པར་མི་སྟེ་སྟེ། །མེད་པ་ནམ་མཁའི་པོ་སྟོབ་བཞིན། །ཞེས་པས་  
བསྟན་ཅིང་། གཏན་ཆོགས་ཀྱི་ནམ་པར་བཀོད་ན། ལྷ་གྲུ་ཆོས་ཅན། དོན་དམ་པར་མི་སྟེ་  
སྟེ། རང་གི་རྒྱའི་དྲུས་སུ་ཡོད་པར་ཡང་མི་སྟེ། རང་གི་རྒྱའི་དྲུས་སུ་མེད་པར་ཡང་མི་སྟེ་  
པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ཡང་དངོས་པོའི་འབྲས་བུ་ནམས་དོན་དམ་པར་སྟེ་ན་རང་གི་རྒྱའི་དྲུས་  
སུ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་གང་རུང་ལས་སྟེ་དགོས་ལ། སྟེ་ཚུལ་དེ་ལས་ཕྱང་སུམ་པ་ཞིག་མེད་  
ཅིང་། དངོས་གཤིས་རིགས་པས་བརྟག་ཆོའི་འབྲས་བུ་ནམས་རང་གི་རྒྱའི་དྲུས་སུ་ཡོད་པ་དང་  
མེད་པ་གང་དུ་འང་སྟེ་བ་མེད་པར་མཐོང་བས་དོན་དམ་པར་སྟེ་བ་མེད་པར་སྟབས་པ་ཡིན་ནོ།

ང ༥ ལྷ་འབྲས་གཉིས་ཀ་ལ་དཔྱོད་པ་སྟེ་བཞི་སྟེ་འགོག་གི་གཏན་ཆོགས་ནི། བདེན་གཉིས་  
ལས། དུ་མས་གཅིག་གི་དངོས་མི་བྱེད། །དུ་མས་དུ་མ་བྱེད་པའང་མིན། །གཅིག་གིས་དུ་  
མའི་དངོས་མི་བྱེད། །གཅིག་གིས་གཅིག་བྱེད་པ་ཡང་མིན། །ཞེས་བསྟན་ཅིང་། གཏན་  
ཆོགས་ཀྱི་ནམ་པར་བཀོད་ན། ལྷ་གྲུ་ཆོས་ཅན། དོན་དམ་པར་མི་སྟེ་སྟེ། ལྷ་དུ་མས་འབྲས་  
བུ་གཅིག་ཁོ་ན་དོན་དམ་པར་སྟེད་པ་ཡང་མ་ཡིན། ལྷ་དུ་མས་འབྲས་བུ་དུ་མ་ཁོ་ན་དོན་དམ་  
པར་སྟེད་པ་ཡང་མ་ཡིན། ལྷ་གཅིག་གིས་འབྲས་བུ་དུ་མ་ཁོ་ན་དོན་དམ་པར་སྟེད་པ་ཡང་  
མ་ཡིན། ལྷ་གཅིག་གིས་འབྲས་བུ་གཅིག་ཁོ་ན་དོན་དམ་པར་སྟེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
ཞེས་པའོ། །

སྤྲུལ་ཚུལ་དེ་ནི་ཆེས་འཐད་པ་ཞིག་རྟེ། དེ་ཡང་མུ་གུས་མཆོན་པའི་བྱ་དངོས་ཀྱི་  
འབྲས་བུ་རྣམས་ནི། གལ་སྲིད་དོན་དམ་པར་རང་རྒྱ་ལས་སྤྲུལ་ན་རྒྱ་དེས་འབྲས་བུ་སྤྲེད་ཚུལ་  
ལ་བརྟགས་ཏེ་རྒྱ་དུ་མས་འབྲས་བུ་གཅིག་ཁོ་ན་དོན་དམ་པར་སྤྲེད་པ་ཡིན་ནམ། རྒྱ་དུ་མས་  
འབྲས་བུ་དུ་མ་ཁོ་ན་དོན་དམ་པར་སྤྲེད་པ་ཡིན། ཡང་ན། རྒྱ་གཅིག་གིས་འབྲས་བུ་དུ་མ་  
ཁོ་ན་དོན་དམ་པར་སྤྲེད་པ་ཡིན་ནམ། རྒྱ་གཅིག་གིས་འབྲས་བུ་གཅིག་ཁོ་ན་དོན་དམ་པར་  
སྤྲེད་པ་ཡིན། ཞེས་སྤྲིབ་རིགས་པས་དབྱེད་ཆེ་སྤྲེད་ཚུལ་དེ་དག་གང་དུ་འང་གནས་པ་མིན་  
སྟབས། དེ་དག་རྒྱ་མཚན་དུ་བཀོད་ནས་འབྲས་བུ་རྣམས་དོན་དམ་པར་རྒྱ་ལས་སྤྲེད་པ་མེད་  
ཅེས་སྤྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །

ཅ། རིགས་པའི་རྒྱལ་པོ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གཏན་ཆོགས་ནི། དབུ་མ་འཇུག་པ་ལས། དེའི་  
ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་རིགས་པ་འདི་ཡིས་ནི། །ལྟ་ངན་བྱ་བ་མཐའ་དག་གཅོད་པར་བྱེད། །ཅེས་  
བསྟན་ལ། གཏན་ཆོགས་ཀྱི་རྣམ་པར་བཀོད་ན། མུ་གུ་ཚོས་ཅན། བདེན་པར་མེད་དེ།  
རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པའོ། །དེ་ཡང་འདོགས་བྱེད་ལ་སྟོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཆོས་  
ནི་རྟེན་འབྱུང་གི་གོ་དོན་ཡིན་ཞིང་། བྱ་དངོས་གང་དང་གང་ཡིན་ཀྱང་རང་རང་གི་འདོགས་  
བྱེད་མིང་བདུན་ཅུ་ཆུས་བཞག་པ་ལ་མ་སྟོས་པར་རང་དོས་ནས་གྲུབ་པ་དུལ་ཅམ་ཡང་ཤེས་  
བྱ་ལ་མི་སྲིད་དེ། དཔེར་ན། སྤོར་པ་ཞིག་ཆང་འཐུང་བྱེད་དུ་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཆེ་ཆང་སྤོར་  
དང་ཇ་འཐུང་བྱེད་དུ་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཆེ་ཇ་སྤོར་ཞེས་མིང་བདུན་དབང་བསྟུར་པའི་དཔེ་མཆོན་  
གོང་སྟོས་བཞིན་དང་། ཡང་གལ་ཏེ་མིང་བདུན་བཞག་ཅམ་དུ་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པར་ཡུལ་རང་  
གི་དོས་ནས་གྲུབ་པ་ཡིན་ན། མིང་བདུན་གདགས་གཞིར་རྟུགས་ཐུབ་དུ་གྲུབ་དགོས། དེ་  
ལྟར་ན་དངོས་མཐོང་ལག་ཟེན་གྱི་གཟུགས་ཅན་འདི་ཆོ་མིང་དོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤེས་མིན་ལ་  
མ་སྟོས་པར་ང་ཆོའི་མིག་སྒར་གཏད་པ་ཅམ་གྱིས་བྱ་དངོས་འདིའི་མིང་ལ་འདི་དང་འདིའོ་  
ཞེས་མིང་སྟོར་གྱི་ཀུན་རྟོག་འབད་མེད་དུ་སྤྲེད་གོས་པར་འགྱུར་པའི་ཐལ་བ་སྒྲིག་ཏུ་མེད་པ་

དང་། འདུས་བྱས་ཀྱི་རིགས་ནམས་རང་སྐྱེད་ཕྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་པ་ཡང་གིན་ཏུ་མི་  
རུང་བར་འགྱུར་བ་འདི་བཞིན་གཤམ་བྱ་ཐམས་ཅད་མིང་བདས་བཞག་ཅམ་དུ་གྱུབ་པ་མིན་ན་  
དངོས་གཤམ་རིགས་པའི་དོན་གནད་མང་པོ་ཞིག་དང་འགལ་བར་དོགས་སོ། །དོན་གྱི་གནད་  
འདི་ཆོ་ལ་དགོངས་ནས་སྟོབ་དཔོན་སྟུ་སྟུབ་ཀྱིས་ཀྱང་། གང་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི།  
།ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ཕྱིར་སྟོང་པ་མ་ཡིན་པའི། །ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་  
ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །དངོས་པོའི་གཤམ་ལུགས་ལ་དཔྱད་པའི་རིགས་པ་དེ་དག་  
ལས་རྟེན་འབྱུང་གི་རིགས་པ་འདི་ནི་གིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་མཐའ་གཉིས་ཅིག་ཅར་བསལ་བའི་  
རྒྱས་སྟོབས་ལྡན་པར་མ་ཟད་རིགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུར་བསྐྱགས་པ་ཡིན་ཏེ།  
དཔེར་ན། ཞབས་འོག་གི་སྟུན་པོ་ཚོགས་ཀྱིས་བྱ་བའི་ཐད་ལ་གྲོས་མོལ་གཏན་འབེབས་གང་  
གནང་བ་ཐམས་ཅད་མཐར་རྒྱལ་པོ་ལ་སྟན་གསན་གྱིས་ཐག་གཅོད་པ་བཞིན་དུ་གཅིག་དུ་བྲལ་  
སོགས་རིགས་པ་གཞན་གྱིས་གང་དཔྱད་པ་ཐམས་ཅད་མཐར་རྟེན་འབྱུང་གི་རིགས་པ་འདི་  
ལ་གཏུག་དགོས་པའི་གནད་ཀྱིས་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མདོ་ལས་གསུངས་པའི་  
བདེན་བཞིའི་འདུག་ལྟོག་གི་ནམ་གཞག་དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་གྱུབ་ཀྱིས་སྟོང་པའི་  
སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་འཛིན་ཚུལ་ལ་དངོས་གཤམ་བདེན་དོན་རིགས་པས་བརྟགས་གཞིགས་གནང་  
ཆེ་ཡང་དག་པའི་རིགས་ལམ་དང་འགལ་བའི་ཆ་རྒྱས་ཅམ་ཡང་མེད་པར་མ་ཟད། གནད་  
གང་ཡིན་ལ་རིགས་པའི་རྒྱབ་གཉེར་དང་བཅས་པར་ངེས་པ་ན། རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་  
ནང་དོན་རྟོགས་པའི་བསྟན་པ་ཐབས་དང་བཅས་པ་སྒྲིན་མེད་མི་བསྟུ་བར་རྟོགས་པ་ཡིན་ལ།  
དེ་ལས་རྒྱལ་བའི་ལུང་གི་བསྟན་པ་མི་བསྟུ་བར་གྱུབ་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་དཔེར་ན། མིའི་  
གཞན་གྱི་སྐད་ཆ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་སྐད་ཆ་དེའི་ནང་དོན་ལ་བརྟགས་ཏེ་མཐར་སྐད་ཆ་དེ་  
བདེན་རྒྱུན་ཡིན་མིན་གྱི་ཐག་གཅོད་བྱ་བ་དང་ཆེས་མཚུངས་སོ། །(འདོན་ཐེངས་ཇེས་མར་  
སྟུ་མཐུད་འགོད་རྒྱ།)



## བསྟན་ཀྱིས་སྟོན་ལམ་གྱི་ཆོག་འབྲེལ་ཉུང་བསྟུ་ས།

དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཡུན་ཆོག་ཤ།

༄༅། །ཀུལ་ཏུང་པོན་བསྟན་ཀྱིས་པའི་སྟོན་ལམ་འདིའི་ཆོག་འབྲེལ་ཉུང་བསྟུ་ས་  
འཆད་པ་ལ། སྟོན་འགོ་དངོས་གཞི་རྗེས་བྱ་དང་གསུམ་ལས། དང་པོ་ལ་ཕྱག་འཆའ་བར་  
བསྟན་པ་དང་། སྟོན་ལམ་འབྲེལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་བསྟན་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ན་མོ་ནི་  
ལེགས་སྦྱར་རམ་ཁང་སྐད་དེ་བོད་སྐད་དུ་ཕྱག་འཆའ་ཞེས་པའི་དོན་བསྟན་པ་ལ་གསུམ་ལས།  
དང་པོ་ཡུལ་གང་ལ་ཕྱག་འཆའ་ན། སྦྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་མམ་ཡུལ་མཆོག་  
གནས་བཞི་ལ་འཆའ། གཉིས་པ་རྩེ་ལ་འཆའ་ན། ལུས་གྲུས་པ། ངག་སྟན་པ། ཡིད་  
མོས་པ་སྟེ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྲུས་པས་སྟོན་ནས་འཆའ། གསུམ་པ་འཆའ་བའི་དགོས་  
པ་ནི། སྦྱབས་བབས་ཀྱི་བྱ་བ་བསྟན་པ་ཀྱིས་པའི་སྟོན་ལམ་བཟང་པོ་འདི་བརྩམ་པའི་བར་  
ཆད་ནི་བ་དང་། རང་རྒྱུད་ལ་རྒྱ་བསྟན་ནམས་ཀྱི་ཆོག་ཤ་དང་འབྲས་བུ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཆོག་ཤ་  
གཉིས་རྫོགས་པའི་དགོས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་ཡིད་དོ། །

གཉིས་པ་རྒྱ་ལ། སྟོན་ལམ་འགྲུབ་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ངོས་བཟུང་བ་དང་། རྒྱ་དེ་  
ཉིད་ཀྱིས་སྟོན་པའི་དོན་འགྲུབ་པར་བྱེད་པའི་སྟོན་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི།

བསྐྱེལ་བྱེད་སྐྱབས་མཆོག་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལ་དང་། །

རྣམ་དགར་དགེ་ཆོགས་བསྐྱབས་པའི་རྣམས་མཐུ་དང་། །

པོན་ཉིད་རྣམ་པར་དག་པའི་བདེན་སྟོབས་ཀྱིས། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། རང་གཞན་ཀྱང་གི་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་དོན་གང་  
ལའང་བསྐྱེལ་བ་མེད་ཅིང་། འདི་ཕྱི་འདི་གས་པ་ཀྱན་ལས་སྟོབ་པའི་སྐྱབས་ཀྱི་མཆོག་གྲུ་མ་  
སངས་རྒྱལ་པོན་དང་གཤེན་རབ་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་རྗེའི་གཟེ་བྱིན་གྱི་རྒྱལ་དང་། སངས་  
རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པའི་སྟོར་ཞུགས་པའི་སྟེ་འགྲོ་རྣམས་ཀྱི་སྟན་ཐོབ་གྲགས་བདེ་ལ་སོགས་པས་  
བསྐྱེད་པ་མེད་ཅིང་བསམ་སྟོར་རྣམ་པ་རབ་རྒྱ་དགར་བའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་དགེ་བའི་  
ལེགས་ཆོགས་ཆེ་རབས་རྣམས་བསྐྱབས་ཤིང་ཉམས་ལེན་བྱས་པའི་སྟོབས་ཤུགས་རྣམས་པའི་མཐུ་  
དང་། འཁོར་འདས་ཤེས་བྱས་བསྐྱབས་པའི་པོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་གཤེས་ཀྱི་གནས་  
ལུགས་སྟོང་པ་ཉིད་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཉིད་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱུད་ཀྱི་བདག་འཛིན་དང་བདེན་  
འཛིན་གང་གིས་བསྐྱེད་པ་མེད་ཅིང་དེའི་ཡུལ་ལས་དཔེན་པས་རྣམ་པར་དག་པའི་རང་བཞིན་  
དང་བདེན་ཞེས་རྟོག་གི་ཚྭ་སྟོགས་སམ་རང་བཞིན་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པའི་སྟོབས་ཤུགས་  
ཀྱིས། ཞེས་གོང་གི་ཆོག་ཀྱང་གསུམ་གྱི་བྱེད་པ་མཉམ་དུ་སྟོན་པའི་སྒྲུའོ། །

གཉིས་པ་ནི། རི་ལྗར་སྟོན་པའི་དོན་ཀྱན་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག །

ཅས་རང་ལ་ལེགས་ཆོགས་ཀྱི་བྱེད་པ་བསྐྱབས་འདུན་ཇི་ཡོད་ཐམས་ཅད་བསམ་པ་ལྟར་སྟོན་  
ལམ་བཟུང་པའི་དོན་རྣམས་ཀྱན་མ་ལུས་པ་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག ཅས་སྟོན་ལམ་འདེབས་པའོ།

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་གཞུང་གི་དོན་ལ་གསུམ་ལས། དང་པོ་སྐྱེར་འགྲོ་ཀྱན་པན་

བདེའི་འབྱུང་གནས་སངས་རྒྱུ་གཡུང་དྲུང་པོན་གྱི་བསྟན་དང་བསྟན་འཛིན་བསྟན་སྦྱིན་ཐམས་  
ཅད་འཕེལ་ཞིང་རྒྱུ་ནས་སྤྱིད་མཐའི་བར་དུ་གནས་པར་བསྟན་པ་ནི།

བསྟན་པའི་སྤྱི་དང་པོ་སངས་རྒྱུ་གཡུང་དྲུང་པོན། །

བསྟན་འཛིན་བྱ་སྒྲོལ་བཤད་སྒྲུབ་འཕེལ་བ་དང་། །

བསྟན་སྦྱིན་མངའ་ཐང་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུ་པ་དང་། །

བསྟན་པ་སྤྱིད་མཐའི་བར་དུ་གནས་ཀྱི་རྩེ་ག །

ཅེས་པས། ཕྱི་རོལ་པའི་བསྟན་པས་རྒྱ་མི་ཡོང་བ་ལྟ་ཅི་ཆེ་ལོ་བརྒྱ་པའི་སྐབས་ཀྱི་  
ནང་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་ཀྱང་བསྟན་པའི་བྱུང་ཁུངས་སམ་སྤྱི་དང་པོ་ནི་སྦྱིབ་གཉིས་ནམ་  
པར་བྱང་ཞིང་སྤངས་ཏོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མ་ལུས་པ་རྒྱུ་གས་པའི་སངས་རྒྱུ་གཡུང་བ་གཤེན་  
རབ་མི་པོ་ཆེའི་བསྟན་པ་གཡུང་དྲུང་གི་པོན་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཡིན་པ་དང་། སངས་རྒྱུ་གཡུང་གི་  
བསྟན་པའི་སྒྲོལ་ཞུགས་ཤིང་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འཛིན་སྤྱོད་སྤེལ་གསུམ་བྱེད་པའི་སྦྱིས་མཆོག་  
རང་གི་བྱ་སྒྲོལ་གཅེས་པའི་སྒྲོལ་མ་རྣམས་ཐུགས་མཐུན་བྲིམས་གཙང་གི་སྒྲོ་ནས་བཤད་ཉན་  
སྒྲོལ་སྒྲུབ་བྱེད་པ་པོ་དབྱུང་གྱི་ཅི་ཐོག་བཞིན་རྒྱུ་གཡུང་འཕེལ་བ་དྲུང་། ལྷ་དཀར་གཡུང་  
དྲུང་པོན་གྱི་བསྟན་པ་དང་ཁྱད་པར་དཔལ་གཤེན་བསྟན་སྦྱིན་རིའི་སྦྱིང་གི་བསྟན་པའི་སྦྱིན་  
བདག་རྣམས་ཀྱང་རྒྱལ་པོ་རྣམ་ཐོས་སྤྱི་མངའ་ཐང་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུ་པ་དང་། དེ་  
ལ་བཞེན་ནས་སངས་རྒྱུ་གཡུང་གི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱིད་མཐའི་བར་དུ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག  
ཅེས་སྒྲིན་ལམ་འདེབས་པའོ། །

གཉིས་པ་ནི། ཁྱད་པར་དུ་བརྒྱུད་གསུམ་བསྟན་པའི་མངའ་བདག་རྒྱལ་བ་གཉིས་  
པ་མཉམ་མེད་སྦྱན་རི་བའི་རིང་ལུགས་མདོ་སྤྱུགས་སེམས་གསུམ་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཡུན་  
རིང་པོར་གནས་པར་སྦྱིན་པ་ནི།

ཁྱད་པར་རྗེ་བཙུན་མཉམ་མེད་བླ་མ་ཡི། །

རིང་ལུགས་འབྲུལ་མེད་གཤེན་བཟུན་སྒྲན་རི་པའི། །

མདོ་སྒྲགས་ཉི་ཟླ་བྱང་འབྲེལ་བཟུན་པའི་མཚོག། །

དུས་ཀྱན་ཉམས་མེད་ཡུན་རིང་གནས་གྱུར་ཅིག། །

ཅེས་པས་ནི། སྤྱིར་སངས་ཀྱས་ཀྱི་བཟུན་པ་ཀྱས་པའི་སྒྲོན་ཚོག་སྒྲོན་དུ་བཟུན་ནས་  
ཁྱད་པར་དུ་སྤྱི་བོར་བཀྱར་བར་འོས་པའི་རྗེ་བོ་དང་ཕྱི་ཚུལ་ནང་གི་མས་ནམ་པར་དག་པའི་  
བཙུན་པ་སྟེ་སྤྱི་ཀྱང་འགན་པའི་ཟླ་དང་བུལ་བའམ་མཉམ་པ་མེད་པ་སྟེ་དེ་ཞི་ཀྱན་གྱི་སྒྲ་རུ་  
གྱུར་ཅིང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ལ་མ་ཉར་བུམས་པ་དེ་ཡི་རིང་ལུགས་འབྲུལ་པ་མེད་  
པ་བརྒྱ་པའི་མགོན་པོ་གཤེན་གྱི་བཟུན་པ་བོན་སྟོ་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་བདུད་ཅིའི་སྒྲན་མཚོག་  
ལྟ་བུའི་དབང་ལུང་གི་རྒྱལ་བས་རི་བོ་ལྟར་བཅེགས་པའི་གནས་ཀྱི་བདག་པོར་གྱུར་པའི་ཀུལ་  
བ་གཉིས་པའི་བཟུན་པ་རིན་པོ་ཆེར་སྤང་བྱ་དང་སྤང་བུའི་གནད་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་བཟུན་  
ཞིང་ཀུལ་བཟུན་གྱི་གནད་དང་དོན་གྱི་མདོ་རུ་གྱུར་པ་དང་། སྒྲོགས་དང་ལས་སྐལ་མཚོག་  
དུ་གྱུར་པའི་སྤྱི་བུ་རྒྱལ་ལ་འོས་ཤིང་འཆོམས་པའི་དགོས་མཁོར་ཤིན་དུ་བསྒྲགས་པའི་སྒྲགས་  
དང་། དེ་གཉིས་བྱེད་རྒྱས་ཀྱི་དབང་དུ་བུས་ན་མཁའ་དབྱིངས་སུ་གར་བའི་ཉི་མ་དང་ཟླ་བས་  
ཕྱི་ཡི་མུན་པ་སེལ་བ་དང་། མདོ་སྒྲགས་ཉམས་ལེན་གྱིས་ནང་གདུལ་བུའི་སྒྲོ་མུན་སེལ་བ་  
གཉིས་ཚུལ་མཚུངས་པར་མ་ཟད། ཕྱི་སོ་ཐར་གྱི་བསྐབ་པས་སྤྱི་བཅན་ཞིང་། ནང་རིམ་  
གཉིས་ལ་དབང་འབྱོར་བའི་ཉམས་ལེན་གཉིས་བྱང་དུ་འབྲེལ་བ་ནི་ལུགས་འགའ་རེས་མདོ་  
པས་སྒྲགས་མི་འབྱོར་བ་དང་། སྒྲགས་པས་མདོ་མི་འབྱོར་བ། མདོ་རྒྱང་སྒྲགས་རྒྱང་བཟུན་  
པའི་ལུགས་སྤྱི་ཀྱང་འགན་ཟླ་མེད་པས་མཚོག་དུ་གྱུར་པ་མ་ཟད། དེ་ལྟ་བུའི་བཟུན་པ་དེ་  
ཉིད་དུས་དང་གནས་སྐབས་ཀྱན་དུ་ཉམས་པ་མེད་པར་ཚུ་བོའི་རྒྱན་བཞིན་ཡུན་རིང་དུ་གནས་  
ཤིང་བཟུན་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་གསུངས་པས་སོ། །

གསུམ་པ་ཡང་ཁྱད་པར་དུ་སངས་ཀྱས་ཀྱི་བཟུན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འཛིན་སྒྲོང་སྟེལ་མཛད་



མཚུངས་མེད་ཐ་མའི་ཞབས་པད་བསྐལ་བརྒྱུ་བརྟན་པ་དང་། འདྲུས་སྡེ་བྱ་མཆོའི་ཆོག་ས་  
ནམས་རབ་དྲུ་དར་ནས་སྟན་གྲགས་ཀྱིས་ས་སྟེང་མ་ལུས་པ་བྱལ་བ་སློན་པ་ཡིན་ཏེ།

དེ་ཉིད་འཛིན་སྐྱོང་སྟེ་ལ་བའི་སྟོལ་འཛིན་པའི། །

མཚུངས་མེད་ཐ་མའི་ཞབས་པད་བརྟན་པ་དང་། །

ནམ་དག་འདྲུས་སྡེ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་དང་། །

སྟན་པའི་གྲགས་ཆེན་ས་སྟེང་བྱལ་བྱུར་ཅིག །

ཅེས་པས་སོ། །དེའི་དོན་ནི། སྤྱིར་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བཟུན་པ་དང་བྱལ་བར་དུ་རྩེ་  
བརྟན་སྟན་རིམ་བཞི་བཟུན་པ་དེ་ཉིད་འཛིན་ཞིང་སྐྱོང་བ་དང་སྟེ་ལ་བའི་སྟོལ་འཛིན་པའི་བཀའ་  
དྲིན་མཚུངས་པ་མེད་པ་སྤུམ་ཅན་ཐ་མའི་ཞབས་ཀྱི་པད་མོ་བསྐལ་བ་བརྒྱ་ཡི་བར་དུ་མི་འགྱུར་  
གཡུང་དུང་གི་བྲི་ལ་བརྟན་ཅིང་གནས་པ་དྲུང་། ཉེས་པའི་སྐྱོན་གྱི་དྲི་མས་མ་གོས་པའི་སྤྱི་  
ཚུལ་ནང་བྲིམས་རྣམ་པར་དྲག་པའི་འདྲུས་ཆོག་ས་སྟེ་མམས་དཔལ་བྱ་མཆོའི་སྟེ་ནམས་རབ་དྲུ་  
དར་ཞིང་གཡུལ་བྱའི་དཔལ་དྲུ་དབྱར་གྱི་ཚུ་བའི་གཏེར་བཞིན་རྒྱས་པ་དྲུང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་  
སྟན་པའི་གྲགས་པ་ཆེན་པོ་སྟེ་དབྱར་གྱི་རྩེ་གསང་ལྟ་བུས་གནས་ལུལ་ཁོལ་བུ་ཞིག་དུ་བྱལ་  
པར་སློན་པ་ཅོམ་མ་ཡིན་པ་ས་སྟེང་ཀྱན་ལ་བྱལ་བར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་པ་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ་མཐར་རྩེས་འབྲུག་གི་དོན་ལ། གང་གི་སྐྱོན་པའི་དོན་ནམས་འབྲུག་པ་དང་། དེ་  
ལ་བརྟན་ནས་མཁའ་མཉམ་འགྲོ་བ་ཀྱན་གནས་སྐལ་དང་མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་བུ་རྩོགས་སངས་  
རྒྱས་པའི་ཤིས་སྐྱོན་གྱིས་མཐར་བརྒྱུན་པ་ནི།

དེ་ལ་བརྟན་ནས་མཁའ་མཉམ་འགྲོ་བ་ཀྱན། །

ནད་ཐུག་འཁྲུག་ཚོད་རབ་དྲུ་ཞི་ནས་ཀྱང་། །

ཕན་བདེ་སྦྱིད་པའི་ཉི་མ་འབུམ་ཤར་ནས། །

མཐར་ཐུག་རྩོགས་སངས་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །

ཅེས་པས། དེ་ལྟར་སྟོན་ལམ་ནམ་པར་དག་པའི་མཐུ་དང་རྒྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
ཏེ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གངས་མང་པའི་སྐབས་ཀྱིས་ནམ་མཁུའ་དང་མཉམ་པའི་འགྲོ་བ་རིགས་ཀྱི་  
གི་སེམས་ཅན་ཀྱན་ཆེ་འདིའི་སྤྱི་ག་བསྐྱེད་རགས་པའི་ཚོགས་ལུས་ཀྱི་འབྲུང་བཞི་འབྲུག་པའི་  
རྟེན་དང་། བཟའ་བདུང་གིས་དབྱུལ་ཞིང་བཀའ་སྒྲིམ་གྱིས་གདུང་བའི་སྤྱི་ག་གེ་དང་། རང་  
རྒྱུད་ནམ་པར་མ་ཞི་བ་ཞེས་ལས་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་འབྲུག་པ་དང་ཚོད་པའི་སྤྱི་ག་བསྐྱེད་  
ཐམས་ཅད་ཅ་བ་ནས་མེད་པར་རབ་རྒྱ་ཞི་ཞིང་བསྐྱེད་ནས་རྟེན་གྱི་སྤྱི་ག་ཐམས་ཅད་མེད་པའི་མི་  
མཐུན་པའི་ཚོགས་ནམས་ཞི་བའི་ཕན་པ་དང་། སེམས་ཅན་ནམས་ལུས་བདེ་བ་དང་། སེམས་  
སྦྱིད་པའི་དགའ་སྟོན་ཉི་མ་འབྱུང་ཕྱག་གཅིག་ཤར་བའི་གཟི་ལོད་ལྟ་བུ་རྒྱས་ནས་གནས་སྐབས་  
ཀྱི་བདེ་བ་དེ་ཅམ་ལ་དུས་འདའ་བར་མ་ཡིན་པར་བདེ་བ་ཆེན་པོ་སྟེ་མཐར་ཐུག་ཆུ་ན་མེད་  
པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་འཛོལ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག་ཅེས་གིས་སྟོན་  
ནམ་པ་དག་པས་མཐར་བཀུན་ཏེ་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །

ཐ་ཆན་སུ་ཙུག་སྐར་རོ། །

མཆན། སྟོན་ལམ་འདི་ནི་སྟན་རིའི་བྲི་འཛིན་ཉེར་གསུམ་པ་ཀྱན་མཁུན་ཉི་མ་བསྟན་འཛིན་གྱིས་མངོད་པ་  
ཞིག་དང་ད་ལྟ་བོན་གཞིས་ཉིན་སྟོབ་ཀྱི་རྒྱན་སྦྱོང་ཞལ་འདོན་ཡང་ཡིན།

(དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ནི། དཔལ་གཤེན་བསྟན་སྟན་རིའི་སྦྱིང་གི་གཡུང་བོན་གྱི་  
བཤད་སྒྲུབ་འདུས་སྡེའི་མཁན་པོ་དང་། དཔེ་བྲིད་སྟོབ་དཔོན་གྱི་གཙོ་འགན་བཞེས་བཞིན་ཡོད།)

# ༡༡། །གཞིན་ཅུ་དྲུག་གི་རྟོགས་པ་བརྗོད་པའི་འབྲེལ་ཆུང་ དོན་བསྟུན།

ལྷ་མོ་སྐུབས།

རབ་ཏུ་བྱེད་པ་དྲུག་པ།

གཙོ་བོ་དབེན་པའི་གནས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་བསྐྱགས་པ་དང་། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བརྟེན་  
ཚུལ་ལ་བསྐྱགས་པ། བསམ་གཏན་བསྒྲུབས་པའི་ཕན་ཡོན་བརྟེན་པ་དང་གསུམ་མོ། །

དང་པོ་ལའང་།

༡༥ ཐོག་མར་འཁོར་བར་སྒྲིན་ནས་དབེན་པའི་གནས་འཛོལ་དུ་ཆས་ཚུལ་ནི།

དེ་ནས་རེ་ཞིག་གི་ཆེ། གཞིན་ཅུ་དེ་དག་འཁོར་བའི་ཉེས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་སྤྲུང་ཁིང་།  
འདྲིང་པའི་ཡོངས་སྒྲིད་ལ་ནི་རྒྱབ་ཀྱིས་ཕྱོགས། ཡིད་སྒྲིབ་བས་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ལ་ནི་དགའ་བར་  
གྱུར་ཏེ། དཀའ་ཐུབ་ཀྱི་ནགས་ཚལ་ཡོངས་སུ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར་གཙུག་ལག་ཁང་དེ་ཉིད་ནས་བྱང་  
ཕྱོགས་སུ་ཡུལ་རྒྱ་བས་རྒྱ་ཁིང་རིང་མི་ཞིག་ཏུ་བྱེན་པ་དང་། སྒྲིས་ངད་ལྷན་པའི་རི་བོ་ཞིས་བྱ་བ་  
ལྷའི་བྱང་སྒྲིང་དང་འབྱུང་པོ་དུ་མས་བརྟེན་པ་དག་དང་ཉེ་བར་བྱེན་ཏེ། །

འཁོར་བ་སྒྲིན་ནས་བསམ་གཏན་སྒྲུབ་སའི་དབེན་གནས་འཛོལ་དུ་ཆས་ཚུལ་བརྟེན་པ། རྒྱབ་  
ཀྱིས་ཕྱོགས་ནི་རྒྱབ་བརྟེན་པའོ། །དེ་ལས་ཐོག་པའམ་དོར་བ། མ་དགའ་བ་སོགས་ལ་གོ། ཡུལ་

ཀྱུ་བཞི་ཚྲིངས་ཀྱུ་བ་སྟེ། འདིར་དཔེན་པའི་གནས་ཉམས་དགའ་བ་འཆོལ་བ་ལའོ། །

ཁ། སློས་ངད་ལྷན་པའི་དཔེན་རིའི་ཐུན་མོང་མངའ་ས་སྐྱུ་ག་ལ་བསྐྱགས་པ།

དེ་ན་ལྷན་པོ་གཉིས་པ་བཞིན། །སློས་ངད་ལྷན་པའི་རི་བོ་ནི། །ལྷ་ན་རབ་བཞིད་  
 རོར་འཛིན་གྱི། །འཁོར་ལོའི་ལྷ་བ་ལྷ་བྱ་མཐོང་། ། ཀྱུ་ཁྱོན་དཔག་ཡས་ས་འཛིན་གྱིས།  
 །མི་ཡི་འཛིན་ཉེན་ཡོངས་བཀའ་སྟེ། །ནམ་མཁར་མངོན་འཕགས་རི་རབ་ཅེར། །སྐྱབས་  
 གསུམ་རོལ་ཅེད་ལྷ་འདོད་བཞིན། །༡ སྐར་ཆོགས་ལོར་བྱའི་བ་གམ་ནི། །ལྷ་བའི་འཁྱུར་  
 འཛིན་བེད་རལ་འཛིན། །ཡང་ཐོག་ལྷ་ང་བར་དོགས་པ་ཡིས། །དྲོད་འཛིན་ཀ་བས་བཏེགས་པ་བཞིན།  
 །༢ ཟེལ་པའི་མུ་ཏིག་དོ་ཤལ་གྱིས། །རབ་དཀྱིས་ཀྱུ་འཛིན་ན་ཁྱུང་དག །ནགས་ཆལ་  
 བདག་པོའི་མངའ་ས་པ་ལ། །ཆགས་པས་འཁྱུར་པར་བྱེད་པ་བཞིན། །༣ དང་སློང་ཐུབ་  
 པའི་དཀའ་ཐུབ་ཆལ། །གཉིས་འཁྱུང་རྣམས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་གནས། །རི་དྲགས་དབང་པོའི་  
 སྟོབས་ཆེ། །ཐུབ་པའི་བསྟོན་གནས་ཉེ་བར་གྱུར། །༤ དབང་པོའི་གཞུ་ཡིས་ཅོད་པན་  
 རབ་བཅིངས་ན་བུན་རས་བལ་སྟོད་གཡོགས་མངའ་ས། །མེ་ཏོག་སྐྱ་ཆོགས་རྣམ་པར་བཀྲ་བའི་  
 རྒྱུན་ཤིང་དོ་ཤལ་རྣམས་ཀྱིས་བརྒྱན། །འབབ་ཀྱུ་རབ་དྲངས་སྐར་རགས་ཡིད་འོང་ནེུ་གསིང་  
 གསར་པའི་སྤྲད་དཀྱིས་ཅན། །ཡ་མཆན་ཐམས་ཅད་བསྐྱུས་པའི་གཟུགས་བརྒྱན་འཛིན་ཉེན་  
 བྱེད་པོས་སྐྱུལ་པ་མཐོང་། །༥ དེ་ཆོ་འདུམ་པ་དང་བལ་བའི། །མིག་ནི་ཡ་མཆན་ལ་བཀོད་  
 དེ། །དགའ་བ་ཀྱུ་ཆེན་དང་འགྲོགས་ནས། །སློབ་པའི་ཤིང་རྟ་ལ་རབ་འཛིན་གས། །༦ ཀྱང་  
 པའི་འཁོར་ལོ་རྣམ་བཀོད་པས། །དགེ་མཆན་རི་མོ་འབྲི་བྱེད་དེའི། །འགྲམ་པར་ཉི་ཟེར་  
 སོར་མོ་ཡིས། །རྒྱལ་ཐིགས་ཀྱུ་ཤེལ་ཐོང་བ་བསྐྱབས། །༧ ངལ་བའི་དབྱུགས་ཀྱི་སྒྲིང་བྱ་  
 དང། །གཡོ་བའི་གར་གྱིས་ཀྱུ་བྱེད་པས། །ཁྲི་ཟ་བཞིན་དུ་རི་བོའི་རོས། །རབ་དུ་མི་བཟད་  
 བཞལ་བར་གྱུར། །༨

དོན་ནི། སྤྱི་ས་ངད་ལྗན་པ་ཞེས་པའི་རི་བོ་དང་མཐོ་ཞིང་བཞིན་པ། རྩ་ཁྲིན་གིན་དུ་ཆེ་བ། ཅེ་མོར་ཟིལ་བའམ་ཆར་སྤྱིན་སྤྱོན་མོ་འབྲིགས་པ། ཉགས་ཆལ་སྤོད་དུ་བྱང་སྤོང་དང་དགའ་ཐུབ་པ། མྱང་པོ་ཆེའི་རིགས་དང་། ལྷག་དང་སེང་གེ་དག་དང་ལྷན་ཅིག་དུ་འཆོ་བའི་གྲུབ་ཐོབ་ནམས་ཀྱི་ངལ་གསོའི་གནས་མཆོག་མཚམས་རེར་རི་ཅེ་ནས་འཇའ་ཆོན་བཀྲའི་རི་མགོར་སྤྱི་ག་སྤྱིན་འཐེབས་པ། རི་སྤོད་དུ་མེ་ཉིག་སྤྱི་ཆོགས་བཞད་པའི་སྤྱོན་པས་མཛེས་པ། རི་འདབས་སུ་དྲངས་བསིལ་འབབ་ཚུ་དང་སྤྱོ་སྤྱང་སྤང་ཐང་ཡངས་པའི་དབེན་གནས་ཉེ་མཐོང་ནས་ཡ་མཚན་པའི་མིག་གིས་ལྷ་བཞིན་དགའ་སྤྱོ་རབ་དུ་འཕེལ་ནས་མུ་མཐུད་གོམ་པ་རེ་རེས་བསོད་ནམས་གསོག་གིན་རི་བོར་འཛེགས་ཆེ་ཉི་མའི་གདུངས་པས་འགྲམ་ངོས་དག་ནས་རྩལ་ཚུ་བཞུར་ཅིང་། ངལ་བའི་དབུགས་རིང་དང་བཅས་བསྐྱོད་དེ་རི་བོ་ངོས་དེ་བཞུགས།

རྩ་ཁྲིན། ༡ དཔེ་གཟུགས་སྤྱིལ་མ་སྤྱོ། ཆོགས་བཅད་ཉིལ་པའི་ཆ་ནས་ཆོས་དཔེ་སྤྱོ། དཔེ་རི་རབ་ལྷན་པོ་དང་དཔེ་ཅན་སྤྱི་ས་ངད་ལྗན་པ་གཉིས་ལྷན་བཞིན་པ་དང་། འཁོར་ལོའི་སྤྱོ་བ་དང་འདྲ་བས་སོ། །ཡང་རྒྱང་པ་ཐ་མ་ས་གཞི་འཁོར་ལོའི་གཟུགས་སུ་བྱས་ཤིང་རི་དེ་ནི་འཁོར་ལོའི་སྤྱོ་བ་ལྷ་བྱ་སྤྱོ་ས་གཞི་དེའི་དཀྱིལ་ན་འབྱར་དུ་ཐོན་པའོ། །༢ རབ་རྟོག་ངོ་མཆར་ལུལ་བྱང་། ༣ གཟུགས་ཅན་རབ་རྟོག་རྒྱང་པ་དང་པོ་མ་བསྟུས་པའི་གཟུགས་ཅན་དང་། ལྷག་མ་དག་རབ་རྟོག་བེ་རྩུར་ཡའི་ཡང་ཐོག་ཅེས་པ་ནམ་མཁའ་ལའོ། །༤ རབ་རྟོག་གཟུགས་ཅན། ༥ རྩས་བཅས་བྱ་བ་མཐའ་གསལ། ༦ གཟུགས་ཅན་སྤྱིལ་མ་སྤྱོ། བསྟུས་ཤིང་མ་བསྟུས་པ་དང་། མཐའ་དག་གཟུགས་ཅན། བྱང་མིན་གཟུགས་ཅན། དེ་དག་ཡང་ངག་དོན་གཟུགས་ཅན་དུ་གྱུར་པའོ། །༧ ཆེག་པའི་གཟུགས་ཅན། དགའ་བ་འཕེལ་བའི་ཉམས་བཅས་གཟུགས་སུ་བཀོད་པའོ། །༨ ངག་དོན་གཟུགས་ཅན། ལྷའི་དཔེའོ། །

དེ་ནས་གཞིན་ནུ་དེ་དག་རིམ་གྱིས་རིམ་འོག་ས་རབ་དུ་མི་བཟད་པ་ལྟ་ལྟར་ཡིད་  
དུ་འོང་བས་ནི་ཁེབས། ཁ་དོག་སྒྲ་ཆོག་ས་པའི་མེ་ཏོག་གསར་དུ་འབྱུངས་པ་ན་མས་ཀྱིས་  
ནི་བརྒྱན་པ་བཞིན་དུ་འདུག དེ་ལ་འདུས་པའི་བྱང་བ་སྒྲ་སྒྲན་པའི་སྒྲ་དབྱངས་སྒྲོགས་པ་  
ན་མས་ནི་ལང་ལོང་དུ་རྒྱ། ཅན་དན་སྒྲུལ་གྱི་སྒྲིང་པོ་དང་། ཏ་མ་ལ་དང་། ལྷ་ངན་མེད་པ་  
དང་། བྲ་ལ་དང་། རྟེན་རྟེན་ལ་མོགས་པ་ཁ་དོག་སྒྲུག་ཅིང་ཡལ་ག་དང་། ལོ་འདབ་རྒྱས་པ་  
མང་པོས་ནི་ས་སྒྲོགས་གང་བར་གྱུར། སྒྲུག་མ་དང་། འབྲི་ཤིང་གི་ཆོག་ས་ན་མས་བསེར་  
བུས་བསྐྱོད་དེ་བྱགས་སྒྲུ་ལེན་ཞིང་བྲོ་གར་བསྐྱར་བས་ནི་མཛེས། རིམ་འོག་ས་ལས་སྒྲུར་  
དུ་རྒྱག་ཅིང་། ལྷ་ང་ལྷ་ང་སྒྲན་པའི་སྒྲ་འབྲིན་པའི་ལྷ་ལྷ་དག་ནི་རབ་དུ་དྲངས་པར་གྱུར་  
ལ། བྲག་རིམ་དུ་མ་བུ་ན་མ་པ་སྒྲ་ཆོག་ས་བཅེགས་པའི་བྲ་སྒྲིབས་དག་དུ་ཡོན་ཏན་དོན་དུ་  
གཉེར་བའི་དཀའ་ཐུབ་པ་དག་བཞེན་ཞིང་གནས་པའི་ནགས་ཆལ་ཆེན་པོ་དེ་དང་དེ་དག་དུ་  
རིམ་གྱིས་དོང་ངོ་། །དེའི་ཆོ་གཞིན་ནུ་འདོད་ལྟའི་བུས་སྒྲས་པ། གྱེ་གོགས་པོ་དག་དང་  
བར་མཛོད་ཅིག རི་ལྟར་ལྟ་ན་མས་ཀྱི་ཡུལ་ན་ལྟ་ཡི་ལོངས་སྒྲུ་སྒྲོད་པ་འདྲེས་པའི་ཆལ་ཞེས་  
བྲ་བ་ཡོད་ཅེས་གྲགས་ན་ཅི། དེ་འདིར་འཕོས་པ་མ་ཡིན་ན་མ་ལྟོས་ཤིག།

དོན་གོ་སྒྲའོ། །དང་བར་མཛོད་ནི་དགའ་བར་གྱིས་ཞེས་པའོ། ། ཏིང་འཛིན་  
རབ་རྟོག ༡ ཐེ་ཆོམ་དཔེ། གཙོ་བོ་རང་བཞིན་བཛོད་པའི་ཡུལ་སྒྲོངས་ཀྱི་བཀོད་འབྲེའོ།

སྒྲུལ་གྱི་སྒྲིང་པོའི་ཅན་དན་དྲིས་བསྐྱོས་རྒྱུང་གཞིན་ན་མས་ཀྱི་རྒྱུད་མངས་སྒྲ་སྒྲན་  
ནི། ཤིང་སིང་བྱར་བྱར་ཞེས་འདི་བསྒྲགས་ཆེ་ལོ་འདབ་སྒྲུག་གཉི་སྒྲ་ཆོག་ས་འབྲེལ་ལྟན་  
པའི། །སྒྲོན་ཤིང་ན་རྒྱུང་དག་ནི་ཀྱན་ནས་གཡོ་བའི་གར་བསྐྱར་ཡལ་གའི་ལག་ཅེ་ཡིས།  
།ཐལ་སྒྲུར་ཤིས་པ་བཛོད་ཅིང་འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་འཕོར་བས་བདག་ཅག་མཁྱོན་དུ་གཉེར། །  
སྒྲུ་བ་དཀྱིགས་པའི་ཤེལ་ཤེང་དོ་གལ་མཛེས་པས་ལུས་བརྒྱན་འབབ་ལྟན་སྒྲོ་བསངས་མའི།  
།བ་རྒྱབས་གོས་སྒྲུང་ཐོལ་གྱི་ལུ་ཐིགས་ཐེགས་མ་གཏོར་བས་གང་གི་འགྲམ་པ་ཡི། །སྒྲུག་

ཅིའི་ངོས་ལ་ཟེལ་པའི་མུ་ཏིག་དྲ་བ་བཞོད་པས་མངོས་གྱུར་མེ་ཏིག་ནམས། །མཆུ་ཡི་ཡལ་  
འདབ་ནམ་པར་བྱེ་སྟེ་གེ་སར་སོ་སྤང་སྟོན་བཞིན་བཞད་གད་བྱེད། །༩ སྤུ་སྤུག་ཡིད་འོང་  
བྱ་ནམས་འཛོ་སྒྲེག་རོལ་ཅེད་རྒྱ་བས་ཕན་ཚུན་འབེལ་གཏམ་གྱི། །སྒྲིང་ངོས་སྤྲིང་བྱིན་  
པ་མཆོག་ཏུ་མངོས་ལྡན་རི་དྲགས་འདི་དག་དོགས་མེད་པར། །དོ་བྲག་ནམ་པར་བཟུ་བའི་  
བྱ་སྦྱིབས་དག་ཏུ་དྲང་སྟོང་ཆུ་ལ་བཞིན་དུ་ལ་བར་གནས། །༩ མང་དུ་སྟོོས་ཀྱང་ཅི་ཞིག་  
འཆལ་ཏེ་ནགས་ཆལ་འདི་ནི་བདག་ཅག་གི་ཡིད་ལ་དགའ་བ་མཆོག་ཏུ་འཕེལ་བར་བྱེད་པ་  
ཞིག་གོ །

དོན་ནི། ཅ་བར་དུག་སྤྱུལ་གྱིས་འཁྱུད་པའི་ཅན་དན་མཆོག་གི་དྲི་བཟང་པོ་  
ཁྱར་བའི་སྤྲ་དང་བཅས་པའི་བསེལ་ཆུང་གིས་ལོ་འདབ་མངོས་པའི་སྟོན་གིང་གི་ཆོགས་  
གཡོ་བའི་ཡལ་ག་དག་ལས་སྦྱིན་པའི་འབྲས་བུ་འཛོར་ཞིང་། སྤུ་བ་དཀྱིགས་པའི་གཙང་  
ཆབ་སྟོན་མའི་བ་སྤྲུལ་གྱི་ཆུ་ཐིགས་ཟེགས་མ་དག་གཙང་འགམ་གྱི་སྤྱུག་ཅིའི་ངོས་སུ་  
འཛོར་བའི་ཟེལ་བས་མངོས་པར་གྱུར་པའི་མེ་ཏིག་སྤྲ་ཆོགས་གྱི་ཡལ་འདབ་སྤུག་པོར་  
གྲོལ་ཅིང་གེ་སར་གསལ་བའི་གནས་དེ་དག་ཏུ། སྤུ་མདོག་མངོས་པའི་བྱ་བྱེའུ་ནམས་  
ཅི་དགར་འཕྱར་སྤྲིང་དང་བཅས་སྤྲ་ཆོགས་སྐད་སྟན་འབྱེན་པ་དང་། སྒྲིང་སྐབས་སྤྲ་  
ཞིང་རྟང་ལག་མངོས་པའི་རི་དྲགས་ནམས་ཀྱང་དོགས་འདྲོགས་མེད་པར་ཁ་དོག་ནམ་  
པར་བཟུ་བའི་བྲག་རིའི་བྱ་སྦྱིབས་དག་ཏུ་བག་ཕབ་གནས་ཞེས་པའོ། །

ཀྱན་ནི། ༡ དག་དོན་གཟུགས་ཅན་རབ་རྟོག་དང་བཅས་པ། ༢ གོང་མཆུངས།  
མཆུ་ཡི་ཡལ་འདབ་ཅས་པ་ནི་ཡལ་འདབ་ཀྱི་མཆུ་ཞེས་པ་བརྗོད་པ་འཕམ་འབྲུ་མང་ཆོག་སྤྱད་དཔེའོ།  
།༩ བརྟེན་པའི་རབ་སྟེལ་ཏེ། རིམ་བཞིན་སེམས་ལྡན་རབ་རྟོག་དང་གཟུགས་ཅན་རབ་བཞིན་  
བརྟེན་པ་ཆོས་དཔེ་བཅས་པའོ། །

ག་ དཔེན་རིའི་ཐུན་མིན་ཡོན་ཏན་ལ་བསྐྱགས་པ།

གཞོན་ནུ་ལེགས་པའི་སྒོ་བྱས་ཀྱིས་སྦྱས་པ། འདི་ནི་མཁས་པས་དཀའ་ཐུབ་ཀྱི།  
ཁོལ་ཞེས་ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས་པས། རབ་བསྐྱགས་སྒྲེ་བོ་འདྲ་འཛི་ཡི། གདུང་བས་  
ཉེན་ལ་གྲིབ་བསེལ་ཉིད། །<sup>༡</sup> འགྲོ་འདིར་དཔའ་བོ་དག་ལ་བཞེན་ན་དག་བོས་ཟེལ་གཞོན་  
མི་འགྱུར་ཡངས་པ་ཡི། གདུགས་ཀྱིས་བཀའ་ན་ཆུ་འཛིན་ཐེགས་པས་གཞོད་མིན་སྤྱི་བའི་  
གོ་བོས་མཚོན་གྱིས་མིན། ལུས་སེམས་དགེ་བས་ནགས་ཆལ་དཔེན་པར་གནས་ན་འདོད་  
སྲེད་གཡོ་སྦྱུ་ངན་སྦྱོད་དང་། མི་དགེ་སྦྱ་ཆོགས་ཀྱན་གྱིས་མི་གོས་ངང་གིས་ཞི་བ་རབ་ཏུ་  
འཛོལ་པར་འགྱུར། །<sup>༢</sup>

དོན་ནི། གནས་འདི་ནི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས། བསམ་གཏན་སྒྲོམ་པའི་དཀའ་ཐུབ་  
ཀྱི་ཆལ་ཞེས་ཡོན་ཏན་དུ་མས་རབ་ཏུ་བསྐྱགས་པ། འཁོར་བའི་འདྲ་འཛིས་གདུང་བའི་སྒྲེ་  
བོ་རྣམས་ལ་ངལ་གསོ་འཛོལ་པའི་གནས་མཚོག་ཉིད་དེ། སུ་དག་ལུས་སེམས་དགེ་བའི་ངང་  
ནགས་ཆལ་དཔེན་པར་གནས་ན། འདོད་སྲེད་དང་། གཡོ་སྦྱུ་ ངན་སྦྱོད་སོགས་མི་དགེ་  
བའི་རིགས་ཀྱིས་མི་གོས་པར་རིམ་བཞིན་ཉུང་དུ་སོང་ནས་ངང་གིས་སེམས་ཞི་བར་གནས་  
ཐུབ་ཅེས་སོ། །

ཀླན་ནི། <sup>༡</sup> བྱུང་ཆོས་ལ་སྒྲོམ་པའི་གཟུགས་ཅན་ཏེ། དཔེན་གནས་ནི་འདྲ་འཛིའི་  
གདུང་བས་ཉེན་པའི་སྒྲེ་བོ་དག་ལ་སྒྲོམ་ནས་ཆ་བའི་གདུང་བ་སེལ་བའི་གྲིབ་བསེལ་ཉིད་ཡིན་  
པར་བརྗོད་ཆུང་གྱིས་སོ། །<sup>༢</sup> ངག་དོན་མང་དཔེ་སྟེ། དཔེའི་ངག་དོན་གསུམ་བཞེད་  
ནས་དོན་གྱི་ངག་དོན་གཅིག་མཚོན་པའོ། །

གཉིས་པ་ལའང་།

ག་ དགེ་བའི་བཞེས་གཉེན་བཅལ་བའི་ཆུ་ལ།



དེ་ལྟར་ངེས་པར་བྱས་ནས་དེ་དག་ལྷན་པོའི་ངོགས་ལྷུ་ཅུ་དང་ས་པ་ལ་ལྟའི་བྱ་གཞི་ན་  
ནུ་དག་རྒྱ་བའམ། ལྟོན་ཀའི་ནམ་མཁའ་དྲི་མ་མེད་པ་ལ་སྐར་མའི་ཚོགས་རྒྱ་བ་ལྟར་མངེས་  
པས་རྒྱ་ཁིང་སྤང་སྤང་བ་ལས། ༡ ཚལ་དེ་དག་ན་གནས་པའི་དཀའ་ཐུབ་པ་གཞི་ན་ནུ་རིགས་  
པ་སྟོབ་ཅིང་ཁ་ཏྲོན་ལ་བཙོན་པ་འགའ་ཞིག་གིས་མཐོང་ནས། གཞི་ན་ནུ་དག་གི་གཟུགས་  
མངེས་ཤིང་དཔལ་འབར་བ་ལ་ཐེ་ཚོམ་དང་ལྡན་པས་ཐལ་མོ་སྤྱར་ཏེ་སྤྱས་པ། ༡། ལྟ་དག་  
ཤོན་པ་ལེགས་སོ། །བདག་ཅག་གི་རེ་བ་རྫོགས་པར་གྱུར་ཅིག་ ཅི་ཞིག་ཁྱེད་ཅག་མཐོ་རིས་  
གྲོང་གི་བདག་པོ་མིག་སྟོང་ཅན་ནམ་ཟེ་བའི་གཙུག་ཡུན་དམ། འོན་ཏེ་ནམ་ཐོས་བྱའམ་ཡང་  
ན་རྒྱ་མཚོའི་དབང་པོ་ཞོར་རྒྱས་ལོངས་སྤྱོད་ལྡན་པའམ། འོན་ཏེ་འཛིག་ཏེན་བྱེད་པོ་གདོང་  
བཞི་པ་དེ་བདག་ཅག་རྗེས་སུ་བཟུང་སྟེད་གཤེགས་པ་ལགས། དེ་ལྟ་ན་ནི་བདག་ཅག་དལ་  
བའི་འབྲས་བྱ་ལེགས་བྱས་ས་པོན་བརྒྱ་ལས་འབྲུངས་པར་ངེས། ༡

དོན་གོ་སྒྲ། རྒྱན་ནི། ༡ གཟུགས་རྒྱན་དང་བཅས་པའི་དཔེ་ཉིས་ལྡན་གྱི་ངག་  
དོན་དཔེ་སྟེ། སྟོས་ངད་ལྡན་པའི་རི་རབ་ཀྱི་ངོགས་དེ་ལྷུ་ཅུའི་གཟུགས་སུ་བྱས་ཏེ་དེ་ལ་  
ལྟའི་བྱ་ནམས་རྒྱ་བའམ། ཡང་ན་ཞེས་དཔེ་གཉིས་པ་ཞིག་ཀྱང་བཀོད་པས་སོ། ༡༢ ཐེ་  
ཚོམ་མང་དཔེ་སྟེ། ཐེ་ཚོམ་པའི་དཔེ་ལྟ་བུ་བཀོད་པས་སོ། ༡

གཞི་ན་ནུ་ལེགས་པའི་སྒྲོ་གྲོས་ཀྱིས་སྤྱས་པ། གྲོགས་པོ་དག་དགེ་བ་འཕེལ་བར་གྱུར་ཅིག་  
བདག་ཅག་ལྟ་མིན་སྒྲུའམ་ཚངས་པ་དྲེགས་ལྡན་གཞོད་སྤྱོད་མིན། །འདོད་པའི་ཞགས་པ་བཅད་  
ནས་འདྲུ་འཛིའི་རྩ་བ་ལས་བཟུལ་ཏེ། །མགོ་ལ་སེམས་ཅན་ཁྱུར་ཁྱེར་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོའི་ཕ་རོལ་  
དུ། །བདག་གཞན་བསྐྱལ་འདོད་དཀའ་ཐུབ་དོན་གཉེར་རྒྱལ་སྤྱས་གཞི་ན་ནུའོ། ༡ འདི་ན་འཛིགས་  
པས་ཉེན་ལ་དབྱགས་འབྲེན་སུ་ཞིག་ལོངས་པ་ལ། །དམ་ཚོས་བདུད་རྩིའི་གཏེར་ནི་སེམ་པར་སྤྱོན་  
ལ་སྤྱོ་མེད་སུ། །ལོང་བའི་འགྲོ་ལ་ཡེ་ཤེས་སྤྱངས་པའི་མིག་ཐུར་ནོན་པོ་ཡིས། །རབ་རིབ་བསལ་  
ནས་མ་ཞོར་ཐར་པའི་ལམ་སྟོན་སུ་ཞིག་མཆིས། ༡༣

དོན་ནི། དག་ལེགས་འཕེལ། ང་ཚོ་རྩ་དང་རྩ་དང་ཚངས་པ་དང་དྲེགས་ལྡན་  
 དང་གནོད་སྦྱིན་གང་ཡང་མིན་པར། འདོད་ཡོན་ལ་མ་ཆགས་པར་འཁོར་བའི་འདུ་འཛི་  
 མང་པོ་སྤངས་ཏེ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་འཁོར་བ་ལས་རང་གཞན་ཐར་བར་  
 འདོད་དེ་བསམ་གཏན་གྱི་དཀའ་ཐུབ་དོན་དུ་གཉེར་མཁན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གཞོན་  
 ལྷ་ལགས་ན། གནས་འདིར་འཁོར་བའི་འཛིགས་པས་ཉམ་ཐག་པ་དག་ལ་བདེ་བའི་དབྱགས་  
 འབྲིན་ཞིང་། དམ་པའི་ཚོས་སྦྱིན་པ་ལ་སྦྱོང་ལ་མེད་པ། མྱོངས་པའི་འགྲོ་བ་དག་ལ་ཡེ་  
 ཤེས་ཀྱི་མོ་སྒྲུངས་སུ་བརྟུག་སྟེ་སྤྲིབ་པ་མཐའ་དག་བསལ་ནས་ཐར་པའི་ལམ་མ་ནོར་བར་སྟོན་  
 པ་སུ་ཞིག་མཆིས། ཞེས་པའོ། །

བྱན་ནི། ༡ གཟུགས་ཅན་གྱི་གཏན་འབེབས་དཔེ་སྟེ། ཀླང་པ་བར་མ་གཉིས་  
 གཟུགས་ཅན་དང་། ཆོགས་བཅད་ཤིང་པོའི་ཆ་ནས་གོང་གི་དྲི་བའི་ཐེ་ཚོམ་གྱི་དཔེ་དག་  
 བསལ་ནས་མའི་རྒྱལ་སྤྲས་ཡིན་ཆུ་ལ་གཏན་ལ་ཡབ་པས་སོ། ། ༢ སྟོབས་མཚུངས་རབ་  
 སྟེལ་ཏེ། ཀླང་པ་གསུམ་པའི་ཕྱེད་སྡེ་མ་ནི་ལོང་བ་ལྟ་བུར་ལམ་མི་མཐོང་བའི་འགྲོ་བ་ཞེས་  
 བཀྲལ་ན་འབྲུ་མང་སྟུང་དཔེ་དང་། ཕྱེད་ཕྱི་མ་དང་ཀླང་པ་གཉིས་པ་གཟུགས་ཅན། གཞན་  
 དག་རང་བཞིན་བསྟུགས་པའོ། །

དེ་དག་གིས་སྦྱས་པ། གྱི། གཞོན་ལྷ་དག་དེ་རྩ་ན་ནི་ཤིན་ཏུ་འང་ལེགས་ཀྱི་དཀའ་  
 ཐུབ་ཀྱི་ཆ་ལ་འདི་ནི་ཅ་བ་དང་འབྲས་བུ་མང་ཞིང་། གནོད་པ་མེད་ལ་མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས་  
 བརྟེན་པར་བྱ་བ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་དྲི་མ་མེད་  
 པའི་ཡེ་ཤེས་མོ་གྲོས་སྟོན་གྱི་རྒྱལ་བ་ལ་ལྷག་པར་མཆོད་ཅིང་། དགེ་བའི་ཅ་བ་བསྐྱུན་པ། ཡུན་  
 རིང་པོ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡན་པར་ཞུགས་པ། ༡ བུམས་པ་དང་སྟིང་རྩེའི་ཆུས་  
 རྒྱད་ལེགས་པར་བརྒྱན་ཞིང་དགེ་བའི་ས་བོན་མང་པོ་བཏབ་པ། གཟུངས་དང་། ཉིང་རེ་  
 འཛིན་དང་། མངོན་པར་ཤེས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་སྦྱ་གུ་དང་། མེ་ཏོག་

དང་། རྩོང་པོ་དང་། ལོ་འདབ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འབྲུངས་པ། རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་འབྲས་  
བུ་སྟེན་པ། ༡ འཇིག་རྟེན་ལས་ཡང་དག་པར་འདས་པ། ལྷ་དང་མེར་བཙས་པའི་འཇིག་  
རྟེན་ལ་མགོན་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་བཞུགས་ཀྱི། བྱེད་ཅག་དེ་ལ་དང་པོར་སྐྱབས་སུ་དོངས་གིག་  
དང་། ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡ་རོལ་དུ་སྟེན་པ་འཛོལ་པར་འགྱུར་རོ། །

ཀུན་ནི། ༡ རང་བཞིན་བསྟན་པ། ༡ རིམ་ཅན་མཐའ་དག་གཟུགས་ཅན་ཏེ།  
དེ་ཡང་སྟོང་རྗེ་དང་དགེ་བ་གཉིས་མ་བསྟུས་པའི་གཟུགས་ཅན་དང་། གཟུངས་སོགས་རིམ་  
བཞིན་སྐྱེ་གུ་སོགས་ཀྱི་གཟུགས་སུ་བཞོད་པས་རིམ་པ་ཅན་གྱི་གཟུགས་ཅན། རྣམ་གྲོལ་བྱང་  
ཆུབ་འབྲས་བུའི་གཟུགས་སུ་བྱས་པའོ། །

ཆོགས་སུ་བཙད་པས་ཀྱང་སྟོས་པ། དེ་མེད་ཡེ་ཤེས་སྟོན་གྲོས་ནི། །དཔག་ཡས་ཡོན་  
ཏན་རིན་ཆེན་གཏེར། །སྐལ་ལྷན་སྐྱེད་བང་ཆོམ་བྱེད་པའི། །ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཡོད།  
།༡ དེ་ཡི་མཁའ་པ་མཁའ་ལྟར་ཡངས་ཤིང་བྱགས་ནི་ཆུ་གཏེར་ཆེ་ལྟར་གཏིང་དཔག་དཀའ།  
།བརྟན་པ་རི་དབང་ལྟ་བུར་མི་གཡོ་ཡེ་ཤེས་ཉི་མ་བརྒྱ་བས་ལྷག་པར་གསལ། །འགྲོ་ལ་དཔག་  
བསམ་ཤིང་ལྟར་བདེ་བྱེད་སྟོན་ནི་སང་གེ་ལྟ་བུར་འཇིགས་པ་མེད། །དེད་དཔོན་ལྟ་བུར་བྱང་  
པོའི་ལམ་སྟོན་དབང་ཆེན་རྟུལ་བཞིན་ཡོན་ཏན་བགྱང་མི་ལང། །༢

དོན་ནི། མཚན་ལ་དེ་མེད་ཡེ་ཤེས་སྟོན་གྲོས་ཞེས་ཡོན་ཏན་དཔག་ཏུ་མེད་པ། སྐལ་  
བཟང་སྟེ་པོ་མཐའ་དག་གི་འདོད་པ་ཡོངས་སུ་ཆོམ་པར་བྱེད་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་པོ་ཆེན་པོ་  
བཞུགས། དེ་ཡི་མཁའ་རབ་ཡངས་ཤིང་བྱགས་དགོངས་ཟབ་ཅིང་བརྟན་པ། ཡེ་ཤེས་དང་  
ལྷན་པ་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་ཕན་བདེ་སྐྱབ་ལ་འཇིགས་པ་མེད་པའི་སྟོན་སྟོབས་ཅན། ཐར་པའི་ལམ་  
མ་རྩོར་བར་བྱང་པོར་སྟོན་པ་སོགས་ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས་དང་ལྷན་པ། ཞེས་པའོ། །

ཀུན་ནི། ༡ བར་ཆོད་མཐའ་དག་གཟུགས་ཅན་ཏེ། ཆ་གས་དཔག་ཡས་ཡོན་  
ཏན་དང་སྐལ་ལྷན་གཉིས་རིམ་བཞིན་རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར་དང་སྐྱེ་རྒྱལ་གྱི་གཟུགས་སུ་བྱས་

ཤིང་། ཐོག་མའི་ཆ་གས་ཅན་དྲི་མེད་ཡེ་ཤེས་ཐོ་གྲིས་དེ་ཉིད་རྒྱུ་ཡི་ཐ་མའི་དཔེའི་ཆ་གས་  
ཅན་ཆོས་ཀྱི་ཁྱ་མཆོ་ཆེན་པོའི་གཟུགས་སུ་བྱས་པས་སོ། ། ༡ ལྷ་མང་ཆོས་དཔེ་སྟེ། མཚུངས་  
ཆོས་དང་བཅས་པའི་དཔེ་དོན་མི་འདྲ་བ་བརྒྱད་དང་ལྔ་པ་ཡོད། །

དེ་རྣམས་ལ་མཆོན་བསྐྱེད་པར་འདྲ་བའི། །འོས་ཆོག་བདུད་ཅི་དེ་བདུངས་ནས།  
།དགའ་བ་མང་པོས་གང་བའི་ལུས། །འཕྱར་བར་འདོད་བཞིན་དེ་ནས་སོང་། ། ༡ རྒྱུན་  
སྟེག་དུ་བའི་ན་བུན་གྱི། །སྟོད་གཡོགས་མཛེས་ལྡན་འབྲི་ཤིང་ཆལ། །སྟོ་བསངས་འདབ་  
མའི་རྒྱུང་གཡལ་གྱིས། །ལྷ་ར་བར་དོངས་ཞེས་གཡལ་མོ་བྱས། ། ༢ དང་སྟོང་རྒྱུང་པའི་  
རྒྱུག་ཅི་ཡི། །བཀྲ་ཤིས་རི་མོས་ལམ་མཆོན་ཏེ། །བྱུང་བས་གང་བའི་བསྟོ་གནས་དག །རིམ་  
བྱིས་དགའ་དང་ལྡན་པ་མཐོང་། ། ༣

དོན་ནི། དེ་རྣམས་ལ་མཆོར་བསྐྱེད་འོས་པའི་གཏམ་སྟན་པ་དག་ཐོས་ནས། རབ་  
དུ་དགའ་བཞིན་གནས་དེ་ནས་ལྷ་ར་དུ་སོང་ཞིང་། རི་སྟོད་ལ་རྒྱུན་སྟེག་མང་པོའི་དུ་བ་འབྲིགས་  
པའི་ནགས་ཆལ་སྟོ་ལྡང་གི་འདབ་མ་གཡོ་བ་ཅན་གྱི་ཆལ་དུ། དང་སྟོང་དགགི་རྒྱུང་པར་  
བྱུགས་པའི་རྒྱུག་ཅིའི་ཞབས་རྗེས་གསལ་བའི་ལམ་དག་དེ་དེ་རིམ་པས་བྱུང་ཐོབ་དུ་མས་  
གང་བའི་ཆོས་ཀྱི་ངལ་གསོའི་གནས་ཉམས་དགའ་བ་དེ་མཐོང་ངོ་། ། ཞེས་པའོ། །

ཁྱེན་ནི། ༡ གཟུགས་ཅན་རབ་རྟོག་ ༢ གཟུགས་ཅན་རབ་རྟོག་ ༣ རྫོངས་ཀྱི་  
རང་བཞིན་བསྟན་པའོ། །

## ཁ་༩ དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་ཐོག་མར་མཇལ་བའི་ཚུལ།

དེ་རྣམས་བྱུང་བའི་བསྟོ་གནས་དེ་དང་དེ་དག་ཏུ་རྒྱ་ཞིང་རིམ་བྱིས་སྟོས་ངད་ལྡན་པའི་  
རི་བོའི་ཅེ་བྲག་རི་སྟོན་པོ་བུ་རྒྱུའི་དུ་མ་བུ་བཅུགས་པ་དང་། ། ཁ་ཅིག་དབང་པོའི་གཞུ་བཞོད་  
པ་རྣམས་སྤང་བའི་བྱ་སྐྱེད་ཤིང་སྟོན་པ་དང་། ༡ མེ་རྟོག་སྤྲོ་ཆོགས་པས་ཞེས་ཤིང་རྩེ་ཅན་

དན་གྱི་ངོ་བསྟུང་རྒྱན་དུ་འབྱུང་བ་དང་། བདུད་ཅིང་འབྱུང་གནས་ཞེས་བྱ་བའི་བསྟེ་གནས་  
དམ་པ་ན། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་དེ་མ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་སྒྲོ་བློས་འཁོར་  
དང་བཅས་པ་འོད་ཟེར་སྟོང་ཕྱག་མང་པོའི་དབུས་ན་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་དེ་མ་མེད་པ་ལྟར་  
འདུག་པར་ཕྱིན་ཏོ། ། ༡

རྒྱན་ནི། ༡ བསྟུས་གཟུགས། ༢ དངོས་དཔེ། ༣ ངག་དོན་དཔེ། དོན་  
གོ་སྒྲོ། །

དེའི་ཆེ་གཞིན་ཅུ་དུག་གི་དུ་བ་འབྲེལ་བ་ལྟ་བུའི་ཐོར་ཚུགས་༡ གསེར་གྱིས་བརྒྱན་  
པས་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་དེའི་རྟེན་པ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ཞིང་། རང་གི་བདོག་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་  
སུ་ཕུལ་ནས་ཐལ་མོ་སྦྱར་ཏེ་གསོལ་བ། ལྷ་ཆོགས་ས་འཛིན་དབུས་ན་ལྷ་ན་པོ་སྐར་ཆོགས་  
ནང་ན་བསེལ་བེར་བྱ་བ་ཅན། །འདབ་ཆགས་མང་པོ་རྒྱ་ལས་མཁའ་རྩིང་ཡལ་ག་ལོ་འདབ་  
རྒྱས་པའི་རྟེན་འབྱུང་ལས། །དཔག་བསམ་སྟོན་པ་མཐའ་ཡས་རིན་ཆེན་ཆོགས་ལས་ནོར་  
བུ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་སྟེ། །མཁས་མང་དབུས་ན་ཡོན་ཏན་བགྲང་ཡས་ཀྱན་ལས་བྱུང་པར་  
འཕགས་མཆོག་ཁྱོད་ཉིད་ལགས། །༢ ལས་ཀྱི་ཞགས་པས་དམ་བཅེངས་ཉོན་མོངས་ལྷགས་  
སྟོག་གིས་བསྐྱམས་སྟེ་བ་ཡི། །དོང་དུ་རྒྱུང་ཞིང་ཁ་དང་ན་བའི་མེས་བསྟེགས་འཆི་བདག་  
རལ་གྱི་ཡིས། །ཐུར་དུ་སྟོག་གཅིད་འགྱུར་བ་འཁོར་བའི་བཙོན་ར་འདི་ལས་བདག་ཅག་རྣམས།  
།རབ་དུ་སྟོལ་ཅིག་ཐ་ན་མེད་པའི་གོ་འཕང་མཆོག་དེར་བདག་ཕྱིན་མཛོད། ། ༣

དོན་ནི། དེའི་ཆེ་གཞིན་ཅུ་དུག་གི་ཐོར་ཚུགས་སྟོན་པོ་གསེར་གྱིས་བརྒྱན་པའི་  
གཙུག་གིས་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ཞིང་རང་གི་གཅེས་ནོར་ཆང་མ་ཕུལ་  
ནས་ཐལ་མོ་སྦྱར་ཏེ་གསོལ་དོན། ས་འདིར་མཁས་པ་མང་པོའི་དབུས་ན་ཡོན་ཏན་དུ་མས་  
ཀྱན་ལས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ་མཆོག་གཅིག་ཡོད་པ་ནི་ཁྱོད་ཁོ་ན་ལགས་པས། ལས་དང་  
ཉོན་མོངས་པའི་དབང་གིས་སྟེ་བ་དང་ཁ་དང་ན་བ་དང་འཆི་བའི་སྟུག་བསྐྱམས་ཆེན་པོས་

ཡང་ཡང་མཉམ་པའི་འཁོར་བ་འདི་ལས་བདག་ཅག་ནམས་རབ་དུ་སྒྲོལ་བར་མངོན་ལ་བླ་ན་  
མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་མཆོག་དེར་བདག་ཅག་སླེབས་ཐུབ་པའི་སྒྲུབས་འདུག་གནང་  
རོགས། ཞེས་ཞུས་པའོ། །

ཐུན་ནི། ༡ དངོས་དཔེ། ༢ ཟླ་བོ་དངོས་པོའི་མང་དཔེ། ༣ ངག་དོན་མཐའ་  
དག་གཟུགས་ཅན།

ག༥ སྒྲོན་ལྡན་ལ་ཡར་ཕྱིན་ཐེག་པའི་ཆོས་སྤྱི་དང་སྒྲུག་པར་བསམ་གཏན་  
སྒྲུམ་པའི་གདམས་པ་གནང་ཚུལ།

དེ་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་དེས། དུག་གསེར་  
ཀྱི་པ་སྒོ་ལྟར་མངོས་པ་སྤྱི་བོར་བཞག་ནས་དྲངས་པར་བྱས་ཏེ་བཀའ་སྒྲུལ་པ། ལེགས་བྱས་  
བསོད་ནམས་འབྲི་ཤིང་གི། །འབྲས་བུ་སྐལ་བཟང་རབ་སྒྲིན་པའི། །ཡང་ཡང་གོམས་པའི་  
མཐུ་ལས་བཞིན། །གཞོན་ནུ་བྱེད་ཅག་འོངས་པ་ལེགས། །༡ སྒྲོན་ཀྱི་སྤྱི་བའི་འཁོར་ལོ་  
ཡི། །བཙོ་ཆུན་སྤེང་བ་མང་པོར་ཡང། །བདུང་བྱར་འོས་པ་བདུད་ཅིང་རྒྱན། །དེ་ནི་ང་  
ཡིས་རབ་དུ་ཐུང། །༢ ད་ཡང་འགྲོ་བའི་ཉོན་མོངས་ནད། །ཀྱན་སེལ་དམ་ཆོས་བདུང་  
ཅིང་གཏེར། །བསེལ་བ་སྤྱིན་གྱི་སྒོ་གོས་ཀྱི། །རིན་ཆེན་སྒྲོན་ཡངས་ལྡན་པས་ལོངས། །  
སྒྲོན་གྱི་ཀྲལ་བ་ནམས་ཀྱི་ཞབས་མཐེལ་དམར་བ་ཡི། །བཀྲ་ཤིས་འཁོར་ལོའི་རི་མོས་རི་  
གྱིས་གཤེགས་གྱུར་པ། །སུམ་ཅུ་ཅུ་བདུན་རིམ་ལྡན་རིན་ཆེན་ཐེམ་སྐས་འདིར། །འཛེགས་  
ཤིང་འཛེགས་རུང་འཁོར་བའི་དོང་ལས་ཐར་བར་འགྱུར། །༤ འགྲོ་འདིར་བདུད་ཀྱིས་  
ཡང་ཡང་བཅིངས་པའི་ཞགས་པ་ནི། །འདོད་ལ་སླེད་པས་དཀའ་ཐུབ་རལ་གྱིས་རབ་དུ་གཙོད།  
།སྤྱུག་བསྐལ་ལྷ་གྱུ་སྒྲ་ཆོགས་བསྒྱེད་པའི་གཞིར་གྱུར་པ། །ཉོན་མོངས་འདམ་ཐབ་ཡེ་ཤེས་

ཉི་མས་སྒེམ་པར་གྱིས། 14 གཏི་མུག་མུན་པས་འཛོམས་ལ་ཤེས་རབ་སྒྲིན་མེ་ཡི། 15 རྒྱང་  
བ་བསྐྱེད་ཅིང་འདོད་ཆགས་ཆུ་མྱང་མུར་འབབ་པ། 16 ཆུ་ལ་བྲིམས་གྲུ་ཡིས་བསྐྱལ་ཏེ་ཁོང་  
ཁྱོད་མེད་དུང་ནི། 17 བཅོལ་པའི་ཆུ་ཡིས་བསིལ་བྱ་ལེ་ལོའི་འདམ་ཐབ་ལས། 18 བཙོན་  
འགྲུས་སྟོབས་གྱིས་བཀལ་ཞིང་མེར་སྣའི་བྱ་བ་དག། 19 སྐྱིན་པའི་མཆོན་གྱིས་བཅད་དེ་ནམ་  
རྟོག་བྱི་མ་ནམས། 20 བསམ་གཏན་ཆུ་ཡིས་བཀྲས་ལ་ཕྱག་དོག་ནགས་ཆལ་ནི། 21 ཀྲུན་ལ་  
སྟོམས་པའི་སེམས་གྱི་སྒྲང་པོས་རབ་དུ་གཞོམ། 22 འདོད་པའི་ཆང་གིས་མྱོས་ཤིང་ཤེས་  
བཞིན་ཆུགས་ཀྱང་། 23 བྲལ་ནས་སྡིག་དང་འདུ་འཛིའི་ནགས་ཆལ་རབ་ཆུ་བས། 24 བན་  
འབྲེལ་གཡང་སར་ལྷུངས་གྱུར་སེམས་གྱི་ལག་ཐུན་ནི། 25 བན་དང་ཏིང་འཛིན་ཞགས་པས་  
རབ་དུ་བཏན་པར་བྱངས། 26 ལུས་ནི་དོན་མེད་ཚོམ་པ་ཀྲུན་དོར་མུ་ཚར་གྱི། 27 སྒྲ་བ་  
སྒངས་ནས་ཡིད་ནི་རབ་ཞིའི་བདེ་བ་ལ། 28 རྩི་མུང་མེད་པར་ཅེ་གཅིག་ཉིད་བཞག་སྟོབས་  
གྱི། 29 རྣམ་རྟོག་ཆུ་བྱར་ཆུ་གཏེར་ཉིད་དུ་རྩི་གཅིག་འགྱུར། 30 རྣམས་པའི་ཆུར་བྱིངས་  
བན་པའི་གྲུགས་གྱིས་བཀལ་བྱ་ཞིང་། 31 རྟོག་པའི་རི་དྲུགས་མ་བཅིངས་པ་ཡིས་དལ་བར་  
གནས། 32 ཞེན་པའི་ཚི་ནི་ཆགས་བྲལ་སྟོ་ཡིས་སྦྱང་བྱ་སྟེ། 33 བེ་ཆོམ་སྒྲུལ་མདུད་རང་བཞིན་  
ཤེས་པས་རང་གྲོལ་ཉིད། 34 རི་ལྗར་ཆུ་ནི་མ་དགྲུགས་པ་ལས་དྲངས་འགྱུར་ཏེ། 35 བྱི་  
དོར་ཐུན་པས་མེ་ལོང་གསལ་བར་གཟུགས་བརྒྱན་མཐོང་། 36 དེ་བཞིན་སེམས་ཀྱང་མ་བཅོས་  
པ་ཉིད་སྒྲུན་གྲུབ་གྱི། 37 དེ་བཞིན་ཉིད་དེ་བན་དང་ཐུན་པས་ཡང་དག་རིག། 38 འདི་ནི་  
འཁོར་བའི་འབྲོག་དགོན་འབྲུམས་ལ་དབྱགས་འབྲིན་ཉིད། 39 ཉོན་མོངས་སྒྲ་ཆོགས་ནད་གྱིས་  
གཟེར་ལ་སྦྲན་གྱི་མཆོག། 40 དགེ་བའི་ལུས་ནི་བཏན་བྱེད་བདུད་ཚིའི་ཟས་ཉིད་དེ། 41 དེ་བྱིར་  
དོན་གཏེར་སྟོང་དང་ཐུན་པས་བསྟེན་པར་གྱིས། 42

དོན་རི་བཞིན་པ་མདོར་བྲི་ལ་ནི། 43 སྟོན་གྱི་དགེ་བའི་ལས་ལ་ཡང་ཡང་གོམས་  
པའི་བསོད་ནམས་གྱི་འབྲས་བུ་དུས་སུ་སྦྲིན་པའི་གཞོན་ནུ་བྱེད་ཅག་འོངས་པ་ལེགས།

སྒྲིག་ཡང་སྒྲིག་བཅས་པོར་བདག་གིས་ཆོས་ཀྱིས་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་དུས་ལ་ཡང་འགྲོ་བའི་  
 ཉེན་མོངས་ཡོངས་སུ་སེལ་རྒྱས་དམ་པའི་ཆོས་སྤྱོད་པར་བྱ་ཡི་ཆོ་གས་ཀྱི་ཅུལ་གྱིས་  
 ཡོངས་ཤིག་དེ་ཡང་སྒྲིག་གི་སངས་རྒྱས་དུ་མས་འཛིན་ཉེན་འདིར་དངོས་སུ་ཞབས་  
 ཀྱིས་བཅགས་ཤིང་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཏེ་རིམ་བཞིན་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་  
 ལོ་བསྐྱོར་ཅིང་གཤེགས་པའི་ལམ་སྟེ། དཔྱད་པ་ཉེར་གཞག་བཞི་དང་། ཡང་དག་  
 སྤྱོད་བ་བཞི། རྩ་འཕྲུལ་གྱི་རྒྱུ་པ་བཞི། དབང་པོ་ལྔ། སྟོབས་ལྔ། བྱང་ཆུབ་  
 ཀྱི་ཡན་ལག་བདུན། འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་དང་བཅས་པའི་བྱང་སྟོན་གས་ཀྱི་  
 ཆོས་སོ་བདུན་རྣམས་ཇི་བཞིན་ཉམས་སུ་སྒྲུབས་ན་འཛིན་སྲུང་འཁོར་བ་འདི་ལས་  
 ཐར་བར་འགྱུར། འགྲོ་བ་རྣམས་འཁོར་བར་འཆིང་བྱེད་འདོད་སྟེད་ཡོངས་སུ་སྟོང་  
 བར་བསམ་གཏན་གྱི་དཀའ་ཐུབ་ལ་བསྟེན་ཅིང་། འབྲས་བུ་སྤྲུག་བཟུལ་དུ་མ་བསྐྱེད་  
 པའི་ཅུ་བ་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་མཐའ་དག་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་སྟོངས། དེ་  
 ཡང་གཏི་མུག་གི་གཉེན་པོར་ཤེས་རབ་དང་། འདོད་ཆགས་ཀྱི་གཉེན་པོར་ཚུལ་  
 བློམས་ལེགས་པར་སྦྱངས། ཁོང་ཁྱོད་ལ་བཟོད་པ་སྟོམས། ལེ་ལོ་རྣམ་གཡེང་གི་  
 གཉེན་པོར་བཙོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་བསྐྱེད་ཅིང་། སེར་སྣ་སྤངས་ཏེ་སྤྱོད་ལ་བཙོན་  
 ཞིང་། བསམ་གཏན་གྱིས་རྣམ་ཏྲོག་མ་ལུས་འབྱུང་འཛོམས་ཀྱིས་ཕྲག་དོག་མེད་པར་  
 ཀུན་ལ་སྟོམས་པར་མཛོད། འདོད་པར་ཞེན་ཞིང་ཤེས་བཞིན་དང་བྲལ་ནས་སྤྲིག་  
 པའི་ལས་དང་འདྲུ་འཛིན་བྱ་བར་གཡོང་བས་ངན་འགྲོར་ལྷུང་བྱེད་སེམས་པ་ལང་  
 ཞོར་འདི་ཉིད། དཔྱད་པ་དང་ཏིང་འཛིན་སྟོབས་ཀྱིས་བརྟན་པོར་བྱུངས། ཏྲག་ཏུ་  
 ལུས་ཀྱིས་དོན་མེད་བྱ་བ་ཙོམ་པ་ཀུན་དང་། དག་གིས་དོན་མེད་མུ་ཙོར་སྤྲོ་བ་དག་  
 སྤངས་ནས་ཡིད་ནི་རབ་ཏུ་ཞི་བ་བསམ་གཏན་གྱི་བདེ་བར་ཡོངས་སུ་ཆགས་པའི་  
 རོ་ཁོ་ན་མྱོང་བའང་མ་ཡིན་པར་དགེ་བའི་དམིགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཉིད་ལ་ཅེ་



གཅིག་དྲུ་མཉམ་པར་བཞག་ན་སྒོ་བྱར་བའི་ནམ་ཉི་ག་དག་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་  
 རོ་གཅིག་དྲུ་འགྱུར། སྒོ་མ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་སེམས་སྒྲུགས་པ་དང་བྱིངས་ན་བྱན་  
 པའི་གྲུགས་ཀྱིས་སེལ་བ་དང་། ཡིད་ཀྱི་ཉི་ག་པ་རང་སོར་སྒོད་ལ་འཛོག་ཅིང་། ལོངས་  
 སྒྱུད་ཀྱིས་གཙོས་ཞེན་པ་མཐའ་དག་ཆགས་བྲལ་སྒོ་ཡིས་ཡོངས་སུ་སྦྱང་བར་བྱ།  
 མཐའ་གཉིས་སོགས་ལ་དོགས་པའི་ཐེ་ཆོམ་དག་ནི་ཆོས་ནམས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྟོང་  
 པ་ཉི་གས་པས་ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་རང་གྲོལ་ཉིད་དུ་འགྱུར། རྒྱ་ཉི་ག་དག་ནི་མ་  
 དཀྱུགས་པར་དལ་བར་བཞག་ན་ངང་གིས་དྲངས་པར་འགྱུར་བ་དང་། མེ་ལོང་གསལ་  
 བའི་ངོས་ལ་གཟུགས་བརྟན་སྤང་བའི་དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཀྱང་མ་བཙོས་པ་སྟེ་  
 ནམ་ཉི་ག་གིས་མ་གཡོས་ན་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་ལྷུན་གྲུབ་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་  
 དེ་ནི་བྱན་པའི་སྟོབས་དང་ལྡན་པས་རིམ་བཞིན་ཡང་དག་པར་རིག་པར་འགྱུར་བས་  
 ཅ། གདམས་པ་འདི་དག་ནི་འཁོར་བར་འབྱམས་པ་ཀྱན་ལ་སེམས་ངལ་གསོ་བའི་  
 བདེ་བ་དང་། ཉོན་མོངས་མཐའ་དག་སེལ་བའི་གཉེན་པོ་མཆོག་དགེ་བའི་ལས་  
 ཀྱན་འཕེལ་བའི་རྒྱ་ཉིད་ལགས་ན། ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་མཁན་སྐལ་བཟང་སྟོ་ལྡན་  
 དག་གིས་ངེ་བཞིན་བསྟེན་པར་གྱིས་ཤིག་ཅེས་པའོ། །བཟོ་ཆུན་ཞེས་པ་ཡིག་  
 རོར། ཟོ་ཆུན་ཆུ་འབྲེན་པའི་ཆུ་བོའི་འཁོར་ལོ་ཞིག་གོ། །

རྒྱན་ནི། ༡ གཟུགས་དཔེ་སྟེལ་མ། ༢ ངག་དོན་གཟུགས་ཅན། ༣ ཀྱང་པ་གསུམ་  
 པས་དཔེ་ཅན་དམ་ཆོས་བསྟུན་ཡོད། ༤ ངག་དོན་མཐའ་དག་གཟུགས་ཅན། ༥ ལྡན་  
 པའི་གཟུགས་ཅན། ༦ ངག་དོན་གཟུགས་ཅན། ཞགས་པའི་འདོད་སྟོད་ཅེས་པ་འགྱུ་  
 མང་སྒྱུད་དཔེའང། ༧ ངག་དོན་གཟུགས་ཅན་སྟེལ་མ་སྟེ། མི་ལྡན་པ་དང་ལྡན་པ། ངག་  
 དོན་གཟུགས་ཅན། བསྟུས་མ་བསྟུས་པའང་ངོ། །༨ ངག་དོན་གཟུགས་ཅན། ༩ གཅིག་  
 གཟུགས། ༡༠ ངག་དོན་གཟུགས་ཅན། ༡༡ ངག་དོན་གཟུགས་ཅན། ༡༢ བྱད་གཞིར་

ཆོས་གཟུགས་སོ། །

ང་། གདམས་པ་ཇི་བཞིན་ཉམས་ལེན་ཐུབ་མིན་གྱི་གདུལ་བྱའི་ཁྱད་པར་བསྟན་  
པ།

དེ་ལྟར་རིགས་ཤིང་གོལ་བའི་ཆོག་ཚངས་པའི་དབྱངས་ལྟར་སྟན་པ་དེ་དག་ཐོས་  
ནས། ཆོམ་ཞིང་མགུ་ལ་ཡི་རང་ཞིང་། རབ་ཏུ་དགའ་བ་དང་ཡིད་བདེ་བར་གྱུར་ཏེ། ལོ་  
མའི་སྤྱི་ལ་པོ་དང་བྲག་གི་བྱ་སྤྱི་བས་དག་ཏུ་གནས་བཅས་ནས་ཡང་དག་པའི་དགོ་བའི་བཞེས་  
གཉེན་ལ་ནི་གཙུག་གི་མོར་བྱ་ལྟར་བཀྲར་ཞིང་། ཇི་སྐད་བསྟན་པའི་གདམས་པ་ནི་ནན་ཏན་  
དུ་ཁྱེད། དུལ་བ་དང་དེས་པའི་སྤྱོད་ལམ་དང་ནི་ལྡན། བསེལ་བ་དང་ནི་བའི་དཀའ་ཐུབ་  
ཀྱིས་ལུས་སེམས་རབ་ཏུ་དྲངས་པ་ནི་ཐོབ་སྟེ། དེ་ལྟར་བསམ་གཏན་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་  
པ་ལས། ཡང་རེ་ཞིག་གི་ཆོ། དུ་པོ་གསུམ་པོ་དག་སྟོན་གྱི་བག་ཆགས་ངན་པ་ལ་གོམས་  
པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འདོད་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ནམས་ནི་ལོངས་སུ་ངན། དཀའ་ཐུབ་སྤྱོད་པས་ནི་  
ཡིད་དབྱང་ཞིང་སྤྱོད་བར་གྱུར་ནས་ཕྱི་རོལ་ཏུ་ཐོན་ཏེ་བདག་གི་ཡུལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ལྷ་ཞིང་།  
དེའི་ཆོ་གཞོན་རྒྱ་འདོད་ལྟའི་བྱས་སྦྱས་པ།

(དཔེ་བྱུང་རེ་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་སྤྱིར་བྱ་བ་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་རང་བཞིན་ལ་བརྟེན་པའོ། །)

ཀྱེ་ཏུད་ཁང་བཟང་བླ་བ་ཅན་ན་པད་ཅ་ལྟར་འཇམ་ལག་པའི་སྟེགས་བུ་ལ། །མཆི་  
མའི་ཁྱུ་ཡིས་རབ་བཀའ་མཁུར་ཆོས་དམར་བའི་བྱམ་པ་བཞག་ནས་ཅན་དན་གྱི། །དྲི་བསྐྱང་  
ལྡན་པའི་བྱགས་རིང་རྒྱང་གིས་སྐྱ་ཡི་ཡལ་འདབ་བསྐྱོད་ཅིང་བེམ་པ་དང་། །མཁུ་མཛེས་ལྡན་  
པའི་དགའ་མ་ནམས་ནི་རང་བཞིན་ངན་པ་བདག་ལ་སྟེ་ཞིང་གནས། །༡ དེ་ཡི་སྟེ་ངག་སྒྲ་  
སྟན་མ་ཐོས་ཀྱང་ནི་ན་བར་གདུང་ཁྱེད་ཁྱེད་བཞིན་མ། །མདུན་དུ་མེད་ཀྱང་ཡིད་ཀྱིས་གསལ་  
བར་མཐོང་ངོ་ཀྱན་ད་གཞོན་རྒྱ་ལྟར་འཇམ་ལུས། །བདག་གི་སྟིང་དུ་མཆོན་བཞིན་བྱག་རྩ་

སྤྱི་ཤེད་སྤྱི་ཆད་ཆོས་མེད་བདེ་སྟེར་མ། ཁྱོད་ཀྱིས་བདག་ལ་སྤྲུག་བསྟན་ལ་བྱས་སོ་གྱེ་མ་གྱི་  
ཆ་ས་འདི་མིག་ཅན་དེ། འིང་དུ་གནས་ཀྱང་ལུས་ལ་ཞུགས་པ་བཞིན་གྱུར་ནི་ད་གའི་དཔལ་  
དེས་བདག་བཙུང་མོ། ༡༢

དོན་ནི། གྱེ་དུད། རིན་ཆེན་བྲ་བ་ཅན་གྱི་ཁང་བཟང་དག་ན་མིག་ཁྱུས་བསྐྱར་  
པའི་མཁའ་ཆོས་དམར་པོའི་འགྲམ་པ་ལག་པས་སྦྱོར་ཅིང་དྲི་ཞིམ་དབུགས་རིང་གིས་གདོང་  
པར་ལུགས་པའི་སྒྲུབ་ཉག་མ་དག་གཡོ་བའི་མཆུ་སྦྱོས་དམར་བའི་དགའ་རོགས་རྣམས་ཀྱིས་  
ཁྲེལ་མེད་རང་བཞིན་ངན་པ་བདག་ལ་སྤྲུག་གཏམ་སྐྱེང་གིན་ཡོད། སྦྱོང་བ་དེ་དག་བདག་  
གིས་དངོས་སུ་མི་ཐོས་མོད་ཀྱང་ཐོས་པ་ལྟར་རྣ་བར་རྩུབ་ལ། བཞིན་བཟང་མ་དག་བདག་  
གི་མདུན་དུ་མེད་ཀྱང་ཡིད་ལ་གསལ་བར་འཆར། སྤྱི་ཆད་འཇམ་པའི་ལུས་ཀྱིས་བདག་  
གི་སྤྱིང་ལ་འདོད་པའི་གདུང་བའམ་ཆོས་པ་དང་ཆོག་ཤེས་མེད་པའི་བདེ་སྟེར་མ། ཁྱོད་  
ཆོས་ད་ལྟ་བདག་བྲན་གདུང་གི་སྤྲུག་ལ་སྦྱོར་བར་བྱེད་དོ། ༡༣ མ། རྒྱུང་རིང་གི་རི་  
དུགས་མིག་ཅན་མ་དེ་དག་བདག་གི་ལུས་ལ་ཞུགས་པ་ལྟར་འདོད་གདུང་བྲན་པོས་བདག་  
བཙུང་མོང་། ཞེས་པའོ། ༡

ཕྱན་ནི། ༡ བརྟུན་པའི་རབ་སྟེལ་ཏེ། རིམ་བཞིན་ཆོས་དཔེ། གཟུགས་ཅན་  
གསུམ། དངོས་དཔེ་བཅས་དང་སྤྱིའི་ཆ་ནས་སྤྱིང་རྒྱུ་ཉམས་ལྡན་པའོ། ༡༢ རོ་མཚར་  
བརྟུན་པའི་རབ་སྟེལ་ཏེ། ཀླང་པ་དང་པོར་གཟུགས་ཅན་དང་སྤྱིད་པ་ཅན། གཉིས་པར་ཆོས་  
དཔེ་དང་སྤྱིད་པ་ཅན། གསུམ་པ་ངག་དོན་དཔེ་དང་གཞི་གཅིག་གི་བྱ་བ་འགལ་བ། བཞི་  
པ་བྱ་བ་རང་བཞིན་བརྟུན་པ། ལྷ་པར་སྤྱིད་མིན་རབ་རྟོག་དང་བཅས་པའོ། གྲིཾཆསྐར་(ནག་  
ཁྲ)ཟུར་ཆག་ནས་ང་ཆོས་རི་དུགས་ཁྲི་སྟན་ས་ལེ་ཞེས་པ་ལུས་ཡོངས་ཐིག་ལེ་དཀར་ནག་གིས་  
བཀྲ་བས་མངོས་ཤིང་། གཤིས་ཀ་འཇམ་པ་བཀྲ་ཤིས་པ་མཆོན་བྱེད་ཅིག འདིར་རི་དུགས་  
དེའི་མིག་ཅན་མའམ། (ཡང་ན་དཀར་ནག་མིག་ཅན་ཞེས་ཀྱང་རོ།) གཞན་དུ་ན་རི་དུགས་

ཨ་ན་ཡའམ་ལ་པའི་མིག་ནི་མངོས་པའི་དཔེར་བྱེད།

གཞིན་ལྷ་དྲག་པོས་སྒྲུབ་པ། གྱེ་མ་བདག་གིས་གཞུ་ནི་ལྷ་གས་ལྷར་སྒྲ་བ་བདུངས་  
 ཆོ་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲ་སྟན་ནི། །གནམ་ལྷ་གས་འབབ་པ་ལྷ་བྱ་ཐོས་ཆོ་རྒྱུད་གི་འབྲི་ཤིང་བཞིན་དུ་  
 གང་གི་སྟིང་། །རབ་ཏུ་འདར་པའི་དགྲ་པོ་དེ་དག་དེང་འདིར་མཆོ་བ་མེད་པའི་གཉིས་འཐུང་  
 ལྷར། །བདག་གི་ལག་པ་མཆོན་བྲལ་ཤེས་ནས་སང་གི་བཞིན་དུ་དོགས་པ་མེད་པར་རྒྱ། །

དོན་ནི། གྱེ་མ། བདག་གིས་སྒྲ་བའི་མདའ་གཞུ་འཕེན་ཆོ་གཞུ་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲ་སྟིང་  
 དྲག་པོས་ཀྱང་སྟིང་རབ་ཏུ་འདར་པའི་དགྲ་པོ་དེ་དག་དེ་ནི་བདག་གི་ལག་པར་མཆོན་ཆ་མེད་  
 པ་ཤེས་ནས་དོགས་པ་མེད་པར་གང་འདོད་ཀྱིས་འགྲོའོ། །ཞེས་སོ། །འདི་ནི་སྤེལ་མའི་  
 དཔེ་སྟེ། ཆོས་དཔེ་གཉིས་དང། དག་དོན་དཔེ་གཉིས། ཡང་ཆོས་དཔེ་དང། སྤྱིའི་ཆ་ནས་  
 བཞིན་སྒྲ་མའི་དག་དོན་དཔེའོ། །སྒྲ་སྟན་ཞེས་པ་སྒྲ་སྟིང་ཅེས་སྒྲས་ན་འཆོམ་ཞིང་། བདུངས་  
 ནི་ཡིག་ཞོར་སྟེ་བདུངས་པ་འཐད།

གཞིན་ལྷ་ལྷན་པ་ཅན་གྱིས་སྒྲུབ་པ། གྱེ་རྒྱུད་བདག་ཅག་གཉེན་རྣམས་སྤངས་ནས་  
 སྤྱི་བོ་གཞན་ལ་གྱས་བྱེད་དོན་ལྷན་བྱ་བ་དོར་ནས་དོན་མེད་དཀའ་བྱུང་བྱེད་ལ་བཙོན། །ལུས་  
 ངན་ལྷ་བྱའི་ནོར་ཡང་རྩ་བཞིན་དོར་ནས་རྩ་དང་ཤིང་ཤུན་བསྟེན་ཞིང་རིན་ཆེན་རྒྱན་རྣམས་  
 རབ་སྤངས་ཆོམ་བྱའི་གོས་འདི་སྟེད། །རྩོ་བརྒྱ་ལྷན་པ་བཏང་ནས་རྩ་བ་རྩ་བ་མོ་འདི་ཡིས་  
 འཆོ་བྱེད་སྤྱོད་ལམ་སྤངས་ལ་གཉིད་ནི་ཅི་བདེར་ལོག་ཅིང་སང་པ་ཡི། །བདེ་བ་དེ་སྤངས་  
 བསམ་གཏན་ཞེས་བྱ་ཅི་ཞིག་དོན་གཉེར་དཀའ་བྱུང་བཙོན་རྒྱན་འདི་ཡིས་ས་མཐར་དོན་མཐུན་  
 བཞིན་དུ་བདག་བཙོན་མོ། ། །ཞེས་སྒྲ་ཞིང་ཕྱག་རྒྱ་ལྷ་གས་ནས་ཀྱང་བསམ་གཏན་དོན་དུ་  
 མི་གཉེར་ལ། གཉིད་དང་གཡེང་བ་འབའ་ཞིག་གིས་དུས་འདའ་བར་བྱེད་དོ། །

དོན་ནི། གྱེ་རྒྱུད། བདག་ཅག་གིས་རང་གི་ཕ་མ་གཉེན་རྣམས་བསྐྱར་ནས་ངོ་མི་  
 ཤེས་པའི་མི་གཞན་དག་ལ་བཀྱར་བ་དང་། འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་བདེ་བའི་དོན་ལྷན་

བྱ་བ་ནམས་དོར་ནས་དོན་མེད་ཟས་གོས་ཀྱིས་དབུལ་བའི་དཀའ་བྱུང་སྤྱོད་པ་ལ་འབད་པ།  
 སྤྱོད་པའི་ཁང་བཟང་སོགས་ལོངས་སྤྱོད་ལུན་སུམ་ཆོགས་པ་དག་དོར་ནས་རྩེ་སྤྱིལ་བྱ་  
 དང་གིང་གི་པགས་པ་དག་ལ་གནས་པ། རིན་ཆེན་རྒྱན་དག་དོར་ནས་ལྷན་པ་མང་པོའི་  
 ཆོམ་བུའི་གོས་རྩིང་འདི་དག་རྩིད། རོ་མཆོག་བརྒྱ་ལྷན་གྱི་བཟའ་བདུང་དག་ཀྱང་དོར་  
 ནས་ཅི་གིང་གི་རྩ་བ་རྩུབ་མོ་དག་ཟས་སུ་ཟ་བ། འབྲིག་མིན་ཆོག་མིན་སོགས་སྤྱོད་ལམ་  
 གྱི་སྤྱིག་གཞི་གང་ཡང་མེད་པར་གང་འདོད་དུ་གཉིད་སྤྱོད་པོས་ཆོམ་ནས་བདེ་བར་སང་  
 པའི་སྤྱོད་དེ་དག་ཀྱན་སྤངས་ཏེ། བསམ་གཏན་ཞེས་བྱ་བའི་ལས་འདིས་དོན་མེད་དུ་བདག་  
 ཅག་ས་མཐར་སྟུག་ལ་སྦྱར་སོང་། ཞེས་པའོ། །

འདི་ནི་བརྟེན་པའི་རབ་སྤེལ་ཏེ། དང་པོ་བྱ་བ་འགལ་བ་དང་། གཉིས་པར་དངོས་  
 དཔེ་ཟུང་དང་བྱ་བ་འགལ་བ། གསུམ་པར་བྱ་བ་འགལ་བ། བཞི་པར་གཟུགས་ཅན་དང་  
 དཔེ་བཅས་པ་དང་། གོང་གི་སྤྱོད་པོ་གསུམ་གྱི་སྟུག་གཏམ་དག་ནི་སྤྱོད་པའི་འགྱུར་པའི་ཉམས་  
 དང་བཅས་པའོ། །

### ཅ། གདུལ་བྱ་དམན་པར་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསྟན་ནས་ཆོས་ལ་བསྐྱུལ་ ཆུལ།

དེ་ལྟར་རིག་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་བྱི་མ་མེད་པའི་ཡེ་  
 བེས་སྒོ་གྲོས་དེས། ལྷུག་ལགར་གཞིན་ནུ་དེ་དག་པོས་ནས། འདི་སྐད་ཅེས་སྒྲུས་པ། ཇི་  
 ལྟར་འབར་བ་འབྲུགས་པའི་མེ་དོང་ནས། །ཐར་ཆེ་སྦྱར་ཡང་དེར་འཇུག་རིགས་མ་ཡིན།  
 །སྤྱོན་བརྒྱ་ལྷན་པའི་བྱིམ་སྤངས་ཞི་བ་ཡི། །ནགས་སུ་གནས་ཆེ་ད་ཡང་བྱིམ་བྲན་ནས། །  
 ཐོག་མཐའ་མི་མངོན་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཆོ་ལས། །སྤྱོད་པའི་གྲུ་འདི་ཆོགས་ཆེས་རྩིད་གུར་  
 པ། །ཉོན་མོངས་སྟ་རེས་སྤལ་ནས་སྟུག་བསྟུལ་གྱི། །ཁ་སྦྱོང་དག་པོས་བཅོམ་པར་གུར་ཏ་

རེ། ༡༡ རིང་ནས་འབྲལ་མ་ཆུང་བར་རབ་སྒྲིབ་པའི། །སྤྱལ་བསྐལ་ཁྱུར་འདིས་ད་དྲུང་ཡོངས་  
མ་དུབ། །རང་ལ་ཕན་སྒྲིབ་དཀའ་ཐུབ་རིན་ཆེན་གྱི། །ཅོད་པཎ་འདི་ལ་ངལ་གྱུར་སྒྲིབ་འདི་  
མཆར། ༡༢ འདོད་པའི་བདེ་བ་དུག་གི་མངར་བའི་རོས། །ལུས་འཛོམས་ལྟ་བུ་འདི་ལ་  
ཆགས་མི་གཏོང། །སྒྲ་མེད་བདེ་ཆེན་མི་ཟད་དམ་ཆོས་ཀྱི། །བདུད་རྩིའི་བྱམ་བཟང་འདོར་  
བྱེད་དེ་བཞིན་ནོ། ༡༣ རྣམ་པར་འཛོར་རྒྱུང་དག་པོས་དཀྱུགས་པ་ཡི། །ནམ་མཁར་ཆུ་  
འཛིན་ཕུང་པོའི་སྐབས་མི་འབྱེད། །དེ་བཞིན་སེམས་ནི་རྟོག་པས་གཡེང་རྣམས་ལ། །ཆད་  
བྱུང་ཡོན་ཏན་འཛིན་པའི་གོ་སྐབས་མེད། ༡༤ གང་ཞིག་རིན་ཆེན་ཏྲ་བབས་མངོས་ལྡན་  
ཁང་པར་བག་འཁུམས་ངལ་ཞིང་ཏྲ་བྱ་བྱེདོར་གྱི། །ལུས་ནི་རྩལ་གྱི་ཐིགས་པས་རབ་བཀྱས་  
ངལ་བའི་དབྱགས་ནི་ཆ་བས་མགྱིན་པ་བསྐྱམས་གྱུར་དང། །ཡུད་ཙམ་བདེ་སྟེར་དགའ་མ་  
དེ་ཡི་སྐྱ་ཞགས་འཛིན་པས་མགྱུལ་འཆིངས་སེན་མོས་ཆ་དོད་ཅིང། །འཁྱུ་བར་བརྩོན་པའི་  
དམོད་ཆེག་མདས་ཕྱག་བཞིན་གྱི་པད་མོ་བྱམ་པས་ཡིད་གྱི་བྱང་བ་བཅིངས། ༡༥ གཉེན་  
གྱི་སྒྲེ་པོས་མི་སྟན་སྒྲིབ་བྱངས་བྱེད་ཅིང་དགྲ་པོ་རྣམས་ནི་དུས་གྱི་ཐུན་པ་ལྟར། །མི་ཚོག་འཐིབས་  
ཀྱིས་གནོད་བྱེད་ཡོངས་སྒྲོད་དག་ནི་འབྱོར་ཆེ་རོམས་མེད་སྲུང་བས་ག་ཐང་ལ། །སྦྱར་དུ་  
བཟུགས་པས་དུ་འཕོད་བསྒྲེད་ཅིང་བགང་ཡས་སྤྱལ་བསྐལ་རྣམས་ནི་བ་རྒྱབས་དག་པོ་ལྟར།  
།རྒྱན་མི་ཆད་དེ་མི་འདོད་ཆར་ཆེན་ལྟར་འབབ་འདོད་པ་ཐུན་ནང་གསེར་བཞིན་བཙལ་མི་  
ནིད། ༡༦ དེ་ཕྱིར་ཉེས་མང་བྱིས་ལ་ཆགས་པ་རབ་ཐོངས་རང་ཉིད་འཛོམས་འགྱུར་གྱི་ནའི་  
བྱ་བ་དོར། །ཐར་པའི་བདེ་ལ་འདུན་པས་དཀའ་ཐུབ་དོན་གཉེར་མི་གཡོ་ཅི་གཅིག་ཏིང་འཛིན་  
གནས་པར་གྱིས། །སྤྱིད་དང་ཐར་བའི་སྒྲོན་དང་ཡོན་ཏན་འདི་ཞེས་གཞན་འགས་བསྐལ་  
པ་བྱེ་བར་གཡེལ་མེད་པར། །ལུས་ནི་བྱེ་བ་ལུས་རེ་བཞིན་ཡང་ཆེ་ནི་བྱེ་བ་སྤྱལ་ཏེ་བགངས་  
ཀྱང་ཟད་མི་འགྱུར། ༡༧

དོན་མདོར་དྲིལ་ན། རྟོག་པའི་ལས་གསོག་སའི་སྒྲོན་མང་པོའི་གཞི་བཟའ་ཆང་

གི་བྱིམ་དེ་སྤངས་ནས་ཞི་བ་ནགས་ཆའ་དཔེན་པར་འདི་ལྟར་གནས་ཆེད་ཡང་བྱིམ་དན་པ་  
 ག་ལ་འོས། སྐྱེ་བའི་ཐོག་མཐའ་མི་མངོན་པའི་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བྱེད་དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་  
 བ་འདི་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་སྐད་ཅིག་ལ་བརྒྱགས་པར་གྱུར་ན་ཤངས་པ་ལ། སྐྱེ་བ་དུ་མར་འབྲལ་  
 མ་མྱོང་བའི་སྤྱུག་བསྐྱལ་ཆེན་པོས་ད་དུང་ཡང་ཡིད་ཐང་མ་ཆད་པར་རང་གི་ཕྱགས་ཕན་གྱི་  
 དོན་ཆེན་སྐྱབ་པའི་དཀའ་བྱུང་གི་སྤྱོད་པ་འདིར་འབད་བྱས་མེད་པའི་སྣང་དེ་ནི་མཆར་རོ།  
 །འབྲལ་བ་དེའི་འདོད་ཡོན་ཙམ་ལ་ཆགས་པ་ནི་ཁྱ་མེད་གཏན་བདེའི་གོ་འཕང་འཐོབ་བྱེད་དམ་  
 པའི་ཆོས་འདོར་བ་དང་འདྲོ། །རྟག་ཏུ་སེམས་ནི་རྣམ་རྟོག་གིས་གཡེང་བ་རྣམས་ལ་ངོ་མཆར་  
 རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་འགོས་པའི་གོ་སྐབས་མེད་དོ། །སྤྱི་ཞིག་རིན་པོ་ཆེའི་རྟ་བབས་མངོས་  
 པ་དང་ལྷན་པའི་ཁང་བཟང་དུ་བག་འཁྲུམས་ནས་ཉལ་ཞིང་རྟག་ཏུ་གཙང་སྤྱོ་སོགས་ལ་འབད་  
 དེ་ལུས་ནི་རྩལ་ཆུས་བཀྲས་ཏེ་ངལ་བའི་དབྱགས་ཆ་པོས་མགྱིན་པ་བསྐྱམས་ཏེ་ཁ་སྒྲོམ་ཞིང་།  
 དཀའ་མའི་སྐྱེ་ཞགས་ཀྱིས་མགྲུལ་བར་དཀྱིས་ནས་འོ་དང་བཅས་འདོད་པའི་བདེ་བ་ཡུད་ཙམ་  
 རྟེན་པའི་སྐབས་སུ་འང་ཆགས་པའི་སེན་མོས་ལུས་ལ་ཆ་བཏོད་ཅིང་། སྐབས་མང་པོར་གནོད་  
 པའི་དམོད་ཆོག་དང་བཅས་གདོང་ནག་པོས་ཡིད་ཀྱི་དཀའ་བ་འཛོམས་པ་དང་། མཆོམས་  
 རེར་གཉེན་ཉེ་དག་གིས་ཀྱང་མི་སྟན་པའི་གཏམ་དག་གིས་སྐྱེ་གཡེང་བར་བྱེད་ཅིང་དག་རྣམས་  
 ཀྱིས་རྟག་ཏུ་གནོད་བྱེད་པ། ལྷོ་ར་ཡོངས་སྤྱོད་མང་ཆེ་མི་ངོམས་པར་སྤང་ཞིང་ད་དུང་གསོག་  
 པར་ག་ཟད་ཟད་དུ་འབད་པ་དང་། ལྷུར་དུ་བརྒྱགས་པར་གྱུར་ན་དུ་འབོད་བྱེད་པ་སོགས་  
 སྤྱུག་བསྐྱལ་མང་པོ་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་འབྱུང་བས། མདོར་ན་མི་འདོད་འགལ་རྒྱུན་གིན་  
 ཏུ་མང་ཞིང་འདོད་པ་བཙལ་ཡང་གིན་ཏུ་རྟེན་དཀའོ། །དེའི་སྤྱིར་ན། ཉེས་པ་མང་པོའི་  
 བྱིམ་ལ་མ་ཆགས་པར་རང་ཉིད་འཛོམས་བྱེད་འཁོར་བའི་དོན་མེད་རྣམས་དོར་ལ། ཐར་པའི་  
 བདེ་བར་འདུན་པ་བརྟན་པོས་ལུས་སེམས་དག་སྦྱོར་གྱི་དཀའ་བྱུང་ཆེན་པོ་འདི་དོན་དུ་གཉེར་  
 རས་བྱིང་རྟོད་ཀྱི་གཡོ་བ་མེད་པར་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་གིག་སྤྱོད་པའི་སྦྱོན་

དང་ཐར་པའི་ཡོན་ཏན་གཉིས་ཀྱི་ཚད་ནི་འདི་འདྲའོ་ཞེས་གཞན་དག་གིས་བསྐུལ་པ་བྱེ་བར་  
ཏན་ཏུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ལུས་ནི་བྱེ་བར་སྐྱུལ་ཅིང་ལུས་རེར་ཡང་སྤྱེ་བྱེ་བར་སྐྱུལ་ཏེ་བཟོད་  
ཅིང་ཟད་པར་མི་འགྱུར་རོ། །ཅེས་སོ། །

རྒྱན་ནི། ༡ མི་འོས་པའི་དོན་གཞན་བཞོད་པ། ༢ ངག་དོན་གཟུགས་ཅན།  
སྒྲོལ་བའི་གྲུ་འདི་ཞེས་པའི་གྲུགས་ཀྱིས་དཔེ་ཅན་དལ་འབྱོར་གྱི་རྟོན་བསྐྱུས་པ་གོ་དགོས།  
༣ གཟུགས་ཅན་འགལ་བ། ༤ ཀྱང་པ་ཐོག་མ་གཉིས་ངག་དོན་དཔེ་དང་། ཐ་མ་ཟུང་  
ལྡན་གཟུགས་ཅན་དང་། དེ་བཞིན་ནོ་ཞེས་པས་དེ་ཡང་། ༥ བཞིན་སྐྱ་གཅིག་པའམ་  
ངག་དོན་རྒྱན་གཅིག་པའི་དཔེ། ༦ སྒོ་བས་མཚུངས་རབ་སྤེལ་ཏེ། ཀྱང་པ་དང་པོ་བྱ་  
བའི་རང་བཞིན་བཟོད་པ། གཉིས་པ་ལུད་བཟོད། གསུམ་པ་རྣམ་པའི་སྤྲ་མོ། བཞི་བ་  
ངག་དོན་གཟུགས་ཅན། ༧ ཆོས་དཔེ། ༨ བྱ་བའི་རང་བཞིན་བཟོད་རྒྱན་དང་ངོ་  
མཆར་ཡུལ་བྱུང་བཅས་པའོ། །

### གསུམ་པ། བསམ་གཏན་བསྒྲུམས་པའི་ཕན་ཡོན་དངོས།

ཚུལ་དེ་དང་དེ་ལྟ་བུ་དག་གིས་རྗེས་སུ་གདམས་ཤིང་། དེ་ལྟར་བདག་ཉིད་ཆེན་  
པོ་དེས་ཇི་ལྟར་བཀའ་སྐྱུལ་པ་བཞིན། ལེགས་པའི་སྒོ་གྲོས་ལ་སོགས་པ་གཞིན་རྒྱར་གྱུར་པ་  
དེ་དག་གིས་ཀྱང་བཙོན་པ་དང་སྐྱབ་པ་དང་། འབད་པས་རིང་པོར་མ་ཐོགས་པར་བསམ་གཏན་  
བཞི་དང་། ཚད་མེད་པ་དང་། གཟུགས་མེད་པའི་སྒྲུམས་པར་འཇུག་པ་དང་། ཟེལ་གྱིས་  
གཞོན་པའི་སྐྱེ་མཆེད་དང་། མངོན་པར་ཤེས་པ་དང་། ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་སྒོ་བརྒྱ་སྟོང་དུ་  
མ་མངོན་དུ་གྱུར་ཏོ། །

སྐལ་བ་དང་ལྡན་པས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་ཇི་ལྟར་གདམས་པ་བཞིན་ཉིང་



དེ་འཛིན་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པས་ཉམས་ཏྲོགས་བྱུང་པར་བ་འབྲུངས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་རང་  
བཞིན་ལ་བསྐྱགས་པའོ། །

དེ་དག་ཡིད་ནི་ནི་བའི་ཚུ་ཡིས་བཀྲུས་པས་རབ་དྲངས་ཤིང་། །བསམ་གཏན་ལ་  
ཆགས་མིག་གཉིས་གཡོ་མེད་ངང་ཚུ་ལ་དེས་པ་ཐོབ། །ཡོན་ཏན་མང་པོས་ཤིན་ཏུ་གང་  
བའི་ཆོས་ཀྱི་བང་མཛོད་དུ། །ཡངས་པའི་ཏིང་འཛིན་བརྒྱ་ཕྱག་སྒྲོ་ནས་རབ་ཏུ་བྱུགས་  
པར་གྱུར། །གདམས་པའི་ཚུ་ལྷང་སྒྲོང་ཕྱག་ལེགས་སྤྱད་དཀ་པའི་གདོངས་ཅན་བདག་  
པོས་དབང་བྱས་ཤིང་། །རྩ་འབྲུལ་ཏིང་འཛིན་ཐ་ཆ་བས་རབ་འབྲོ་མངོན་པར་ཤེས་པའི་  
ནོར་བུ་དུ་མས་གཏམས། །རྣམ་པར་ཐར་པའི་གཏིང་མཐའ་རབ་ཡངས་ཉོན་མོངས་མེ་  
ཡིས་སྐྱེ་མས་པར་རྒྱས་མིན་པ། །བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་རིན་ཆེན་འབྱུང་གནས་བསམ་གཏན་  
བྱ་མཆོའི་གཏིང་དཔག་སུ་ཡིས་རྒྱས། །

དོན་ངེལ་ན། གཞིན་རྒྱ་དེ་དག་ཡུན་རིང་པོར་སེམས་ནི་བར་གནས་པས་ཡིད་རབ་  
ཏུ་དྲངས་པར་གྱུར་ཅིང་། ཏྲག་ཏུ་བསམ་གཏན་ལ་ཆགས་པའི་མིག་གཉིས་ཀྱང་གཡོ་བ་མེད་  
པར་དགེ་བའི་དམིགས་པར་འཇུག་པའི་སྨྱོད་ཚུ་ལ་ཡང་དུ་བར་གྱུར། སྤངས་ཏྲོགས་ཀྱི་  
ཡོན་ཏན་ཆོགས་དུ་མའི་འབྱུང་གནས་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཏིང་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་མོ་བརྒྱ་སྒྲོང་དུ་  
མར་ངང་གིས་འཇུག་པའི་བསམ་གཏན་གྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན། དེ་ལྟར་མང་དུ་ཐོས་པའི་གདམས་  
ངག་མང་པོ་ལེགས་པར་སྒྲངས་ཏེ་དཀ་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ཇི་བཞིན་བསྐྱོམས་ན་རྩ་འབྲུལ་  
དང་མངོན་པར་ཤེས་པ། རྣམ་པར་ཐར་པའི་སྒྲོ་གསུམ་དང་། ཉོན་མོངས་ཀྱིས་སྒྲར་མི་གོས་  
པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བདུན་སོགས་འཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་གྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པའི་ཡོན་  
ཏན་ནི་སུས་ཀྱང་མི་དཔོག་ ཅས་པའོ། །

བྱན་ནི། ༡། རང་བཞིན་བཛོད་དང་གཟུགས་བྱན། ༢ མཐའ་དག་གཟུགས་ཅན་  
བྱན་ནོ། །

དེ་ལྟར་དཀའ་ཐུབ་ཀྱི་ཆལ་ནི་འདོད་པ་དག་ལས་དཔེན་ཞིང་། མི་དགེ་བའི་ཆོས་  
ནམས་ལས་རིང་དུ་བྱེད་པའོ། །ཞེས་བྱ་བ་དང་། སེམས་གཡེངས་པ་ནི་ཉེས་པ་དུ་མ་འབྱུང་  
ཞིང་། ཞི་བ་ནི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་དེ་ཆོས་མཉན་པར་བྱའོ་ཞེས་ཀྱང་སྐྱར་བར་བྱའོ།  
།རབ་དུ་བྱེད་པ་དུག་པའོ། །

རབ་བྱེད་འདིའི་ནང་དོན་མདོར་བསྟན་པ་སྟེ། འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་དང་སྒྲིག་པའི་  
ཆོས་མང་པོའི་འདུ་འཛིན་དཔེན་པས་སེམས་ཞི་བའི་མཐུན་ཀྱིན་དུ་འགྱུར་བ་སོགས་བསམ་  
གཏན་

སྒོམ་པའི་གནས་སམ་དཀའ་ཐུབ་ཆལ་གྱི་ཡོན་ཏན་བསྟན་པ་དང་། ལྷག་པར་འདོད་ཡོན་  
ལ་སེམས་གཡེང་བ་ནི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གཞི་ཡིན་པ། སེམས་ཞི་བའི་ཉིང་འཛིན་  
ལ་གནས་པ་ནི་ཡོན་ཏན་རྒྱ་བས་པོ་ཆེ་བསྐྱེད་པའི་གཞི་ཡིན་པས་ཆོས་ལ་ཡང་དག་པར་མཉན་  
དགོས་པ་བསྟན་པ་བཅས་སོ། །

སྐྱེས་པ།

ཞ་ར་མིན་ཡང་རང་གི་སེམས་མི་མཐོང་། །

ཟ་རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་སེམས་པའི་ཁ་མི་གང་། །

འ་འུར་མི་ཆེའི་བྱ་གཞག་མང་པོའི་གསེང་། །

ཡ་མཆར་ཉིང་འཛིན་ལྟ་དུ་མོ་སྐྱེས་ཡིས་མཐོང་། །(ལུ་འགོད།)

(ལྷ་མོ་སྐྱབས་ལགས་ནི། ད་ལྟ་ས་རྒྱ་མཐོ་སྒོ་བ་ཀྱི་ཚུམ་རིག་སྒོ་བ་དཔོན་དང་མདོ་སྐྱད་ཆེལ་ཁའི་  
སྐུ་འབྱས་ལས་ཐོག་བཅས་ཡིན།)

༡༡། ལེ་ཐོ་ལྷ་སྒྲུང་སྒྲུབ་ཀྱི་ལུས་ལ་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་  
བཞུགས་སོ། །  
(དུས་དེ་བཞོང་མའི་འཕྲོ།)

ཨ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།

དེ་ཡང་སྒྲུང་གི་ལུས་སྤྱི་དང་། མགོ། རྩ། རྩུག་བཞི། སྤོ་བ། སོ་མཚུལ་བཅས་  
ཀྱི་ཁ་དོག་དང་། ཁ་དང་མཐུག་མའི་ནམ་འགྲུར། སྒྲུང་གྲངས་ཞེས་སྒྲུང་མང་ཅུང་། གཞན་  
ཡང་། སྒྲུང་རྩེའི་ནམ་ཚོད་དང་། གོས་མདོག །ལྷག་སྒྲུང་འཛིན་ཚུལ། ལེ་ལྷ་མ་གྱི་ནམ་མཁུ་  
དལ་བྲེལ། ལྷགས་ཚན། ས་ལ་སྒྲུང་དང་། ནམ་མཁུར་གཡུ་འབྲུག་གི་གྲངས་མང་ཅུང་  
བཅས་ལ་ལྷོས་ཏེ་ལོ་རེའི་འཕྲུར་ནམས་གསལ་བར་བྱས་ཡོད་པས། དེ་དག་སོ་སོའི་དབྱེད་  
གཞི་གང་ཡིན་དང་། རི་ལྷར་དབྱེད་ཚུལ་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་སྒྲུང་བ་ལ།

༡། ས་སྒྲུང་གི་དབྱེད་གཞི། གཞུང་ལེའི་ནང་། རྩ་ནག་སྒྲུང་ཙུའི་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གད་  
དངོས་གཞིའི་ཐོག་མར། གནམ་ལོ་གང་ཡིན་དེའི་དབྱེད་དབྱགས་རྩ་ཆེ་གང་གི་ཆོས་གང་  
གི་དུས་གང་དུ་ཐོབ་ཡོད་ཅིན་བཞོད་ཡོད་པ་འདི་ནི་ས་སྒྲུང་གི་དབྱེད་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན།  
དེ་ཡང་དབྱེད་གཞིའི་གནམ་ལོ་དང་། ཆེ་བ། ཞག་མ། དུས་ཚོད་བཅས་པ་འབྲུག་མེད་  
གཏན་འཁེལ་ཙུའི་རྩེ་སྤེལ་དེ་དག་སོ་སོའི་འབྲུང་ལེའི་ཁམས་ལ་ལྷོས་ཏེ་ཁ་དོག་དབྱེ་བ་དང་། ཁ་

ཨ་ས་མཐུང་གི་བརྟག་ཡུལ་སྤྱི་དང་ཕྱི་བླག་གསལ་བར་བཀོད་པའི་རེ་བྱ་མིག་བརྟན་ཆོག་བཞུགས།									
ཕུར།	ལུ།	ཕྱི་བླག							
ཐང་།	མི་ཕྱུགས།	རྒྱ་རྩ་མཛུགས།	རྒྱ་ཁག་མཐུ་སྤྱི།						
		མག།	འཕགས་མཐོ་ཐུམ་དང་རྒྱལ་པོ་སྤྱུགས། བྱང་ཁྱེར་ཆེན་པོ། དཔྱིད་ཆེན་པོ། རབ་བཞི། མ་སྤྱོད། ལུང་པལ་ལྷ།						
		གཞུང་པ།	འབྲུག་མཐོ་ཐུམ་དང་མཐོ་འཕགས། དཔྱར་སྤྱོད་གཞི་སྤྱུགས། འབྲིང་པལ། མཐོ་སྤྱོད། ལུང་པལ་བར།						
		མཁུ་བཞི།	འཕགས་དམན་པ། རྩ་དཔ། དཔྱར་ཆེན་པོ། ཐ་མཐུང་བཞི། མ་སྤྱོད། ལུང་པལ་དོ།						
		ཐང་ཁྱེད་མ།	མ་སྤྱོད་དཔ། མ་པལ་ལྷ་རྒྱུ་མེན།						
ལྷོ།	མི་(གསུམ་པུས་དར་)	ཁྱེད་གདངས་པལ་ལྷོ་མཐུ་སྤྱུགས།	གཞི་རྒྱུགས་གཞི་སྤྱི་ལྷོ་པོ་འཕགས།						
		ན་ཆེད།	ཆེན་པོ་འགོ་རྒྱུ་མཐུ་སྤྱི་པོ་དེ་སྤྱི་ག						
		གས།	ཆེད་འཕགས།						
ལྷོ།	མི་(གསུམ་པུས་དར་)	ཕྱི་བླག་མཐོ་ཐུམ་དང་མཐོ་འཕགས་སྤྱི་པལ་ལྷོ་པོ།							
		ལྷོ་པོ་འཕགས།	དཔྱར་ཆེན་པོ་དང་ཐུང་པོ་དེ་མེན།						
		ལྷོ་པོ་འཕགས།	ཐུང་པོ་དེ་མེན།						
		ལྷོ་པོ་འཕགས།	ལྷོ་པོ་འཕགས་པོ་དང་ཐུང་པོ་དེ་མེན།						
		ལྷོ་པོ་འཕགས།	ཐུང་པོ་དེ་མེན།						
ཐང་མཐུང་ལྷོ་པོ།									
འབྲུག་ཁང་མ།									
ཆར་མང་ལྷོ།									

དོག་མི་འདྲ་བར་སྒྲིམ་ཏེ་འབྲས་བུ་མི་འདྲ་བའི་བཤད་པ་སྒྲེལ་ཡོད་པ་དེ་དག་ས་སྐང་དང་སྒྲོར་  
ཚུལ་གཤམ་འཁོད་རེའུ་མིག་ཏུ་གསལ། དེ་ལ་འབྲུང་བའི་ཁ་དོག་གི་དབྱེ་བ་ནི་འདི་ལྟགས་  
ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ན། བེང་ལྡང་མེ་དམར་ས་སེར་པོ། །ལྷགས་དཀར་ཆུ་ལ་ནག་པོར་གྲགས།  
།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལགས།

རྒྱན་གཏན་གཞུང་ལེའི་ནང་ས་སྐང་གི་རི་མོ་འདི་བཞིན་ཆོན་རིས་ནག་པོས་བྱས་ཡོད་  
སྟབས། དེའི་ཁ་དོག་རྣམས་ཡིག་ཐོག་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ། དཔེར་ན། རབ་  
གནས་ཆུ་སྐང་ལེའི་སྐང་ཅིས་སྐབས། སྤྱིར་བྱ་མཆོག་སྤྱོད་པ་ཡིས་ཞེས་སྐང་གི་ལུས་སྤྱི་ཁ་དོག་  
སྤྱོན་པོར་བསྟན་པ་དང་། བྱེ་བྲག་རྩ་ན་མཐུག་གསུམ་དམར་ཞེས་ཁ་དོག་དམར་པོར་བཤད་  
པ་ལྟ་བུའོ། །

### དུག་པ། སོ་ནམ་ལས་ཅིས་བཤད་པ།

སོ་ནམ་ལས་ཅིས་ཞེས་པ་བོད་ཀྱི་སྐོལ་རྒྱན་སོ་ནམ་ཞིང་ལས་དང་འབྲེལ་བའི་ཅིས་དབྱང་  
གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན། ས་བཅད་འདིའི་ནང་། ས་ཞིང་འདེབས་འཇུགས་སྤྱི་མཉམས་དུས་ཀྱི་བཟང་  
ངན་དང་། ཞིང་ཆུ་འདྲན་དུས། སོ་ནམ་ལས་སྒྲིམ་གཏོད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་བཅི་བར་མེད་དུ་  
མི་རུང་བའི་ཏྲི་ཤུལ་འཁོར་ལོ་དང་། ཐོང་གསོལ་འཁོར་ལོའི་ཅིས། རྟ་བོར་སྤྲ་རྒྱག་ཅོ་བྲག་  
བྱ་དུས་ཀྱི་ཆོས་ཆ་བཟང་ངན་བཅས་པ་གསལ་སྟོན་གྱིས་རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་འབྲོག་མི་དམངས་ཀྱིས་  
བརྟུ་བདེར་བཀོད་ཡོད་པས། འདི་ཉིད་མཁྱེན་རྟོགས་ཀྱིས་ལག་ལེན་དོན་འཁྲོལ་བྱུང་ན། ཅི་  
ཤེང་ལོ་རྟོག་སོགས་ས་སྤྲོད་སྒྲིན་པའི་འབྲས་བུ་འབྱུང་རིགས་དང་། ལ་ཤུག་ཉུང་མ་སོགས་  
ས་འོག་སྒྲིན་པའི་རྩ་བའི་རིགས་ལ་སྤྱི་རོལ་འབྲུང་བཞིའི་གནོད་པས་མི་འཆོ་ཞིང་། འཆོ་  
ཡང་ཉེན་རྒྱུད་བ། སྒྲིན་པའི་དུས་གཞན་ལས་ལེགས་པའི་དགེ་ཆོན་ལྡན་ལ། ས་ཞིང་འདེབས་

ལས་མཁན་གྱི་མི་ཕྱགས་ལ་བར་ཆད་དང་། ངལ་བས་མི་འཆོ་བ་སོགས་བཟང་འབྲས་ཁོ་ནའི་  
དགེ་མཚན་མངོན་དུ་གྱུར་པས་འདི་ཉིད་ལ་ས་མཐོའི་ངལ་རྩེ་ལ་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤར་ནས་ཉ་  
ཞིབ་ལག་ལེན་ན་ཆེར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །

སྐབས་སུ་བབས་པ་འདིར། སོ་ནམ་ལས་ཅིས་ཀྱི་རིམ་པ་དེ། ས་ཞིང་འདེབས་  
སྤྲུའི་དུས་བདག་ཚུལ་དང་། སོ་ནམ་དང་ཐོང་གཤོལ་འཁོར་ལོ་གཉིས་དང་བསྟུན་པའི་  
གཉའ་སྤྲོད་བྱ་ཆེས། གཞན་ཡང་རྟ་བོང་སྐྱ་རྒྱག་ཅི་བྲེག་བྱ་ཆེས་བཅས་གསུམ་དུ་དབྱེ་  
སྟེ་ངོ་སྤྲོད་པ་ལ།

དང་པོ། སོ་ནམ་ལས་ཅིས་ལས་ས་ཞིང་འདེབས་པའི་དུས་བབས་པ།

གཞུང་ལའི་ནང་སོ་ནམ་ལས་ཅིས་ཀྱིས་ཐོག་མར་ཕྱིས་ཐུན་སོགས་སྟོད་འབྲེལ་ལུགས་  
ལས་གསུངས་པའི་གནམ་ལོའི་འབྲས་བྱ་མདོར་བསྟུས་བཀོད་ཐོག་ཆེ་འདིའི་ཆེས་འདི་ནས་  
འདི་བར་ཞེས་སྒྲུང་ཞག་དང་གེ་མོ་ཞག་དགུ་ལ་ཁ་ཆར་བྱུང་མིན་དང་བསྟུན་ས་ཞིང་འདེབས་  
ཆོད་བྱ་ཕྱོགས། གཞན་ཡང་། འདེབས་སྤྲུའི་དུས་གང་དུ་འཁོལ་མིན་བཅས་གསལ་བར་  
བཀོད་ཡོད།

གཉིས་པ། སོ་ནམ་འཁོར་ལོ་དང་བསྟུན་པའི་གཉའ་སྤྲོད་བྱ་ཆེས།

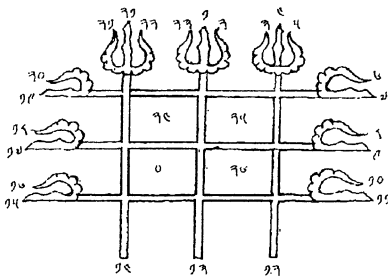
གཉའ་སྤྲོད་བྱ་ཆེས་ཞེས་པ། ལོ་རེའི་ས་ཞིང་འདེབས་ལས་ཀྱི་ཐོག་མར་གཙུག་ལག་  
ཅིས་ཀྱི་དགོངས་དོན་དང་བསྟུན་པའི་དུས་བཟང་རྟེན་འབྲེལ་དགེ་ཉིན་ས་ཞིང་མོ་ལས་བྱེད་  
པའི་མངོན་གཡག་རིགས་ལ་གཉའ་ཤིང་ཐོག་མ་བྱས་ཏེ་ལས་ལ་བཀོལ་བའི་བྱེད་སྟོན་ཞིག་ཡིན།

ཆོས་ཆ་འདི་ནི་གཙོ་ཆེ་སོ་ནམ་འཁོར་ལོ་དང་ཐོང་གཤོལ་འཁོར་ལོའི་ཕྱི་ས་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་  
སྒྲེ་གཏོད་པར་དུས་ཀྱི་ཆོས་གངས་བཟང་ངན་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། རྩེ་བྲག་  
ལོ་རེའི་ཀེག་ཕྱིས་དང་། བུམ་སྟོང་འཁོར་ལོ། གནམ་ལོའི་ཕྱོགས་དཀར་བཅས་ཀྱི་རྟེན་  
འབྲེལ་ལ་སྟོས་ཏེ་སོ་ནམ་ལས་སྒྲེ་གཏོད་པ་པོའི་(ཐོང་མཁན་)ལོ་བཟང་ངན་དང་། ཕྱོགས་  
དཀར་གསལ་སྟོན་གྱིས་གཉའ་སྟོན་གྱི་རིམ་པ་རྣམས་བཀོད་པ་ནང་དོན་ཞིབ་སྒྲ་གཞུང་ལེའི་  
ནང་གསལ་བས་རྒྱས་བཤད་མི་དགོས།

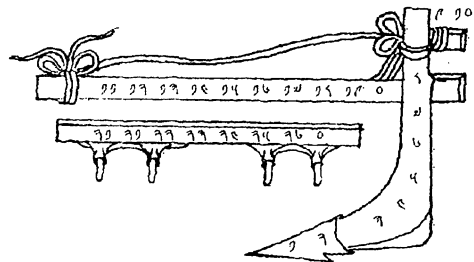
## གསུམ་པ།      སོ་ནམ་འཁོར་ལོ་དང་ཐོང་གཤོལ་འཁོར་ལོའི་ངོ་སྟོན།

སོ་ནམ་འཁོར་ལོ་དང་ཐོང་གཤོལ་འཁོར་ལོ་ནི་སོ་ནམ་ལས་སྒྲེ་གཏོད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་  
བརྟེན་བ་ལ་མེད་མི་རུང་བའི་དབྱངས་འཆར་རྒྱུད་དངོས་བསྟན་གྱི་འཁོར་ལོ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་།  
གཞུང་ལེའི་ནང་འདི་གཉིས་པོའི་གཟུགས་བཀོད་མེད་ཀྱང་། ལྷ་བས་སུ་གཤམ་འཁོད་འཁོར་  
ལོ་སོ་སོའི་གཟུགས་དབྱེ་བས་ལྷ་ར་ངོ་སྟོན་མདོར་བསྡུས་བྱ་བ་ལ།

༡། སོ་ནམ་འཁོར་ལོ། སོ་ནམ་འཁོར་ལོ་འམ་ཁྱི་ཤུལ་འཁོར་ལོ་ནི་ཅ་བ་གསུམ་དང་།  
ཅེ་མོ་དགུ་ཅན་ཉིད་འབྲེད་དུ་རེ་ཁུ་གསུམ་གྱིས་བཅད་པའི་འཁོར་ལོ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། གཡས་



སོ་ནམ་འཁོར་ལོ།



ཐོང་གཤོལ་འཁོར་ལོ།

གཡོན་ཡན་ལག་དང་། རྟེན་ཅེ་མོ། འོག་ལ་ཅ་བའི་ཐ་སྟད་བྱས་པའི་གནས་སོ་སོའི་  
རྟེན་བཞོད་པའི་ཨང་གི་ནམས་ནི་རྒྱ་སྐར་ཉེར་བདུན་ཡིན་པས། བརྟག་དབྱེད་དངོས་  
གཞིའི་སྐབས་ལས་སྡེ་གཏོད་ཉིན་ཉི་མ་བྱིས་གར་གནས་ཀྱི་ཉི་སྐར། (ཉི་སྐར། ཟླ་སྐར་ཞེས་  
པ་གཤམ་དུ་ངོ་སྟོན་རྒྱ།) དེ་དབྱས་ཀྱི་ཅེ་མོ་བར་པའི་རྟེན་བཞག་སྟེ་རིམ་པ་ (རྒྱ་སྐར་ཨང་གིའི་  
གོ་རིམ་) ལྟར་རྒྱ་སྐར་ཉེར་བདུན་ (འདི་ནི་ཉི་སྐར་དབྱས་ཀྱི་ཅེ་མོ་བར་པར་བཞག་སྟེ་བཞོད་པའི་  
རིམ་པའོ།) རྒྱ་གས་པར་བཞོད་རྗེས། དེ་ཉིན་ཟླ་བས་འབྱུང་པའི་སྐར་མ་དེ་ཅ་བ་སོགས་  
འཁོར་ལོའི་གནས་གར་ཡོད་པ་ལ་སྟོས་ཏེ་འབྲས་བུ་བཟང་ངན་བརྩི་བ་སྟེ། དེ་ལ་ཟླ་སྐར་  
ཅེ་མོ་དགྲར་སོང་ན་ལོ་ཏྲིག་འཕེལ་བ་དང་། ཅ་བ་གསུམ་ལ་སོང་ན་འབྲས་བུ་མེད། བར་  
འཛོམས་བཞི་སྟེ་དབྱས་སུ་སོང་ན་བཏང་སྟོམས། ཡན་ལག་ལ་སོང་ན་བདེ་ལེགས་འབྱུང་  
བར་ལུང་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །

༡། ཐོང་གསོལ་འཁོར་ལོ། ཐོང་གསོལ་འཁོར་ལོ་ནི། གཉའ་ཤིང་དང་ཐོང་  
གསོལ་གཉིས་ལས་གྲུབ་པའི་འཁོར་ལོ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། དེ་ལ་གཉའ་ཤིང་ཞེས་པ་མཛོག་ལལ་ག་  
སོགས་ཐོང་གསོལ་འབྱུང་མཁན་གྱི་ཕྱགས་ཀྱི་གཉའ་བར་འགེལ་བྱེད་ཀྱི་ཤིང་ཡིན་པ་དང་།  
ཐོང་གསོལ་ནི་ས་ཁིང་མོ་བྱེད་ཀྱི་ཁིང་ཆས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་དབྱེན་ཅེ་མོ་དང་ས་  
མཐོང་། མི་མཐོང་། འཆང་བཟུང་། གསོལ་མདའ་བཅས་ཡོད།

༡༢། ཅེ་མོ་ནི། ས་སྟོག་བྱེད་ཀྱི་ལྷགས་ནོ་ངར་ཅན་ཏེ་གསོལ་ལྷགས་ཞེས་ཀྱང་འབོད།

༡༣། ས་མཐོང་། ས་སྟོག་སྐབས་གསོལ་ལྷགས་དང་སྟན་དུ་ས་འོག་འདྲུལ་བའི་ཆ་སྟེ་  
ས་མཐོང་བའི་གནས། རྒྱ་སྐར་ཨང་གི་ ༡, ༤, ༥, བཞོད་པའི་གནས་ལ་བཛོད།

༡༤། མི་མཐོང་། རྒྱ་སྐར་ཨང་གི་ ༦, ༧, ༨, བཞོད་པའི་གནས་ཏེ་ས་མི་མཐོང་བའི་ཆ་འོ།

༡༥། འཆང་བཟུང་། ཐོང་མཁན་གྱིས་ལག་པ་འཆང་སའི་གནས་སྟེ་རྒྱ་སྐར་ཨང་གི་ ༩,



༡༠, བཀོད་པའི་ཆ་དེའོ། །

“༥ གཤོལ་མདའ། གཉའ་ཤིང་དང་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ཤིང་མདའ་རྩུར་བྲང་ལ་རིང་བ་  
དེ་ཡང་རྩུ་རྩྭར་ཨང་གི་༡༠ རྣམ་༣༠ བར་བཀོད་པ་དེའོ། །

ཐོང་གཤོལ་འཁོར་ལོ་འདིར་ཡང་གོང་བཞིན་ཉི་མས་འབྱུང་པའི་རྩྭར་མ་དེ་གཤོལ་  
ལྷགས་ཀྱི་ཅེ་མོར་བཀོད་ཐོག་ཟླ་རྩྭར་གནས་གང་དུ་སོང་བྱིན་ལ་བརྟགས་ཏེ་བཟང་ངན་  
གྱིས་བཤད་པ་འབྱེད་པ་སྟེ། ཟླ་རྩྭར་ལྷགས་ཅེ་ལ་སོང་ན། ལོ་རྟོག་བཙའ་ཡིས་འབྱེད་  
བ་དང་། ས་མཐོང་དུ་སོང་ན་ལོ་ལེགས་ཀྱང་སྟོག་ཆགས་སྤང་། མི་མཐོང་ལ་སོང་ན་  
འབྱུ་འབྲེལ་ལེགས། འཆང་བཟུང་ལ་སོང་ན་ལོ་ནད་འོང་། གཉའ་ཤིང་ལ་སོང་ན་ལོ་  
རྟོག་དགས་འཛོམས། གཤོལ་མདའ་སོང་ན་བཏང་སྟོམས་ཞེས་པ་དང་། གཞན་ཡང་  
འཆང་བཟུང་ལ་སོང་ན་ཐོང་མཁན་དང་གཉའ་ཤིང་ལ་སོང་ན་ལྷགས་ལ་ངན་ཚུལ་སོགས་  
ཀྱི་བཤད་པ་བྱ་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་དོ། །

### བཞི་པ། ཏ་པོང་སྒྲ་རྒྱག་དང་ཅི་བྲེག་བྱ་ཆེས།

དེ་ཡང་སྟོན་གྱི་དུས་སུ་དངོས་ཐོག་དཔོར་འདྲེན་དང་ཐག་རིང་བཞོད་པ་སོགས་ལ་  
སྒྲ་མ་འཁོར་སོགས་འབྱུལ་ཆས་རིགས་མེད་སྟབས། ཡུལ་ཡུང་པལ་ཆེ་བས་ཏ་པོང་སོགས་  
ཆིག་རྒྱུ་མཛོར་ལ་བརྟེན་ཏེ་དངོས་ཐོག་དཔོར་འདྲེན་དང་འབྱུལ་བཞུད་བྱ་ཡི་ཡོད་སྟབས། མི་  
དང་དངོས་པོ་འབྲུར་མཁན་ཏ་པོང་གཉིས་ཆད་ལྷན་འགྲོས་ལེགས་ལྷན་པ་ཞིག་གསེ་སྦྱང་བྱ་  
རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་ཏ་པོང་སྒྲ་རྒྱག་ཅི་བྲེག་ཅེས་པ་ཏ་པོང་འཆར་ནས་མི་  
དང་དངོས་ཐོག་ཁུར་དུས་ཀྱི་ན་ཚོད་ལ་སྒྲེབས་སྟབས་ཐོག་མར་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་སྒྲིའི་རིམ་  
པ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། དེ་ཡང་ཏ་པོང་གི་ན་རིམ་ལ། ཐོག་མར་བཙས་ནས་ལོ་གཉིས་རིང་།

རྟ་ལ་རྟེན་དང་། བོང་བྱར་བོང་ལྷག་ཅེས་དང་། དེ་རྗེས་ལོ་གསུམ་པར་ཅོ་དོ། བཞི་པར་  
སྐ་རྒྱག་ཅེས་བརྗོད་སྟོང་ལོད་པ་བཞིན་སྐ་རྒྱག་སྟོན་ཅོ་བྲེག་ཅེས་སྐལ་སྤྱུ་འབྲེག་བཅས་བྱེད་  
པ་དང་། དེ་རྗེས་ལོ་གཉིས་པར་སྐ་རྒྱག་ཅེས་སྐ་བརྒྱབ་སྟེ་རང་གི་ལས་བྱ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་  
བྱེད་པ་ཡིན།

རྟ་བོང་སྐ་རྒྱག་དང་ཅོ་བྲེག་པ་ལ་རྟེན་འབྲེལ་བརྩེ་བའི་སྟོང་འདི་ནི་རང་ཡུལ་ཁིང་  
འབྲོག་ཁུལ་དུ་ལོ་རྒྱུས་རིན་ཐང་རྒྱན་རིང་ལྡན་པའི་གོམས་སྟོང་ཞིག་ཡིན་ལ་གཙུག་ལག་ཅིས་  
རིག་པའི་མ་ཟེན་ནང་ཡང་གསལ་བ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཆ་ཞིབ་པ་གཞུང་ལའི་  
ནང་ལོ་དབྱེད་ཀྱི་ཐ་མར་བཀོད་ཡོད་པ་བཞིན་གནའ་སྟོང་དང་འཛིན་གྱིས་དེ་དོན་ཐང་དོར་  
མི་འཛོལ་བ་གནང་རྒྱ་བཅས་གལ་ཆེའོ། །

སྐས་པ། འཛིན་རྟེན་ལས་གང་སྤྱབ་ཀྱང་རྟོལ་རྒྱག་རང་མིན་པར། །

རྒྱ་འབྲས་དགེ་སྤྲིན་སྤྱང་བ་རྩ་བ་རུ་བཀྱར་ཅིང་། །

གང་བརྩམས་རྟེན་འབྲེལ་བརྩེ་བ་མེས་པོ་ཡི་གཤིས་བཟང་། །

རྟེན་འབྲེལ་ཆོས་ལ་དད་པའི་ལག་རྗེས་དེ་མཆར་བྱང་། །

## ས་བཅད་བཞི་པ།      ཉི་ཟླ་གཟའ་འཛིན།

༡༡། གཟའ་འཛིན། ཞེས་པའི་ལེ་ཆན་འདི་ནི་ལེ་ཐོ་སྟེལ་ལོ་དེར་མཁའ་ལ་ཟླ་ཉི་གྲིབ་  
པའི་མངོན་ཚུལ་ཅི་འོང་མ་འོངས་སྟོན་ཅིས་ཀྱིས་གསལ་བད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་བོད་  
ཅིས་རིག་པའི་ཅི་ཐབས་ལ་བསྟེན་ནས་ཟླ་ཉི་འགྲིབ་ཇུ་ལྟེན་དུས་དང་། གྲིབ་ཆ་ཆེ་རྒྱུང་། སོས་

དུས་སོགས་ཀྱི་རིམ་པ་ན་མ་གསལ་བར་བཅིས་ཐོག་ཟླ་ཉི་གི་བ་པའི་ཡུན་དུས་སོ་སོར་དགེ་ལས་  
 གྲུབ་པའི་འགྱུར་བྱུང་དང་བཟླ་བ་ཤིང་ཆུ་ལ་གྱི་གནད་ཀ་དག་རྒྱ་ཆེའི་མི་དམངས་ལ་ངོ་སྤྲོད་  
 གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད། ང་ཚོས་ལེ་ཆན་འདིའི་ནང་ཟླ་ཉི་གཉིས་པའི་འཛིན་དུས་སྡེ་བྱེད་དང་།  
 གྲིབ་ཆ་ཆེ་ཆུང་། དགེ་བའི་འགྱུར་བྱུང་སོགས་གཞིགས་རྟོགས་ཐུབ་ན་འགྲེགས་མོད། འོན་  
 ཏེ་དེང་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཟླ་ཉི་འཛིན་ཆུ་ལ་སྟོར་གྱི་ཤེས་བྱའི་ཐད་མཁྱེན་རྟོགས་ཐུབ་  
 མཁན་ཉུང་བ་མ་ཟད། འདི་ཐད་བོད་ཅིས་རིག་པའི་དགོངས་དོན་དང་མཐུན་པའི་འགྲེལ་  
 བཟོད་བྱ་མཁན་ནི་ཡིན་ཏུ་ནས་དཀོན། མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ཉི་ཟླ་གཟུང་ཡོག་རལ་གྱིས་འཛིན་  
 བཞིན་ཡོད་པའི་སྡེ་མོའི་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཏམ་འགའ་བསྐྱེས་ལྟར་གྱིས་བཤད་རྒྱ་ན་དེ་མ་ཅན་  
 རེ་བྱང་ལུང་བྱངས་ཏེ་བོད་ཅིས་རིག་པའི་ངོས་འཛིན་ཀྱང་དེ་ལྟར་མིན་ནམ་སྙམ་པའི་སྒོ་དོགས་  
 ཟ་བཞིན་ཡོད་པ་སོགས་སྤྱི་ནང་རྒྱུན་འབའ་ཞིག་ལ་ལྟོས་ཏེ་སྐབས་སུ་ཉི་ཟླ་འཛིན་པའི་ལེ་ཆན་  
 ལྷ་སྒྲངས་དངོས་མ་བཀོད་སྟོན། སྤྱི་ལུགས་དང་བོད་ལུགས་ཅིས་རིག་པ་སོ་སོས་ཟླ་ཉི་གི་བ་  
 ཆུ་ལ་ཐད་འགྲེལ་བཟོད་ཅི་ལྟར་བྱ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། སྤྱི་བྲག་བོད་ཅིས་རིག་པའི་ཟབ་བྱུང་  
 ཀྱི་ལྷ་ཆུ་ལ་ཇི་ཡིན་སྟོར་ངོ་སྤྲོད་མདོར་བསྡུས་སྐྱེད་བ་ལ།

## དང་པོ། སྟོན་སྐྱེད་།

སྤྱིར་ཉི་ཟླ་གཟུང་གཉིས་ནི་ངེད་མིའི་རིགས་འཚོ་བའི་ས་ཡི་གོ་ལ་འདི་དང་འབྲེལ་  
 བ་ཆེས་ཉི་བའི་སྐར་ཁྲིམ་གྱི་གོ་ལ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དམིགས་བསལ་འགྲོ་བ་མིའི་  
 རིགས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱུག་དང་ཐད་ཀར་ཉེན་ལྟོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གཟུང་  
 སྐར་གཙོ་བོའི་གས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། བོད་ཅིས་རིག་པའི་ནང་ཟླ་ཉི་སོ་སོའི་དཀར་ཆའི་  
 འཕེལ་འགྲིབ་དང་། འབྱུང་ཁམས་བཟོད་ཆུ་ལ་སོགས་ཅ་བའི་ཤེས་བྱ་ནམས་སྤྱི་བསྟོམས་

ཀྱི་ཚུལ་དུ་གསུང་བ་ཙམ་ལས། གྱེ་བྲག་དངོས་པོའི་བྱ་བ་ཚུལ་འདི་དང་འདི་ཡིན་ཞེས་  
ཕྱི་ལུགས་གནམ་རིག་ཚན་རིག་པས་འབྲེལ་བཟོད་བྱས་པ་ལྟར་གསལ་ཁ་མེད་ཅེས་སྒྲེང་  
ཆོག་དེར་ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་གཙོར་འཛིན་གྱི་རིག་པ་སྤྱོད་པའི་ཚན་རིག་ཁལས་པ་དུ་མས་  
ཟླ་ཉི་གཉིས་པོའི་སྟོར་ཤེས་ཏོགས་བྱུང་བ་ནི་སྤྱིར་བཏང་ཞིག་མ་ཡིན་ལ། ལྷག་པ་ཨ་  
རི་དང་། འཇའ་པའ་མཁའ་བསྐྱོད་གནམ་རིག་པས་སྤྱིར་ཟླ་བའི་ནང་འཕྱར་བསྐྱོད་  
ཀྱིས་ཟླ་བའི་གནས་སྟངས་ལ་ཞིབ་འདུག་གང་ཟབ་ཤེད་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཉེ་བའི་  
ཆར་ཟླ་བའི་ནང་ཚུ་ཡོད་མེད་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་དང་པོར་ཚན་རིག་པ་འགའ་གནས་  
བཅས་ཏེ་རྒྱ་སྐར་གཞན་དང་གཞན་ལ་ཤེས་ཏོགས་ཀྱིས་འགོ་བ་མའི་རིགས་ལ་འཆོ་གནས་  
གསར་པ་ཞིག་བསྐྱུན་ཐུབ་པའི་རེ་བའི་མིག་འཕྱར་ཟུམ་པ་མེད་པར་བར་སྒྲུང་སྟོང་པར་  
སྤྱོགས་བཞིན་འདུག འོན་ཏེ་དོན་དངོས་ནི་ཟླ་གཉིས་དང་ས་ཡི་གོ་ལ་དེ་བཞིན་སྐར་  
ཁྲིམ་གཞན་བར་གྱི་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱ་བུ་ཕྱི་ཐལ་ཐག་རིང་དུ་ལུས་ཡོད་  
པ་ལྟ་ཅི། དེ་དག་དང་ནང་བརྟུད་ཀྱི་འགོ་བའི་བར་གྱི་བདེ་སྤྱུག་གི་འབྲེལ་བའི་སྟོར་  
ལ་མཆོན་ན་ང་ཚོའི་མེས་པོ་གོང་མ་ནམས་ཀྱིས་མི་ལོ་ཉིས་སྟོང་དང་བརྒྱ་ལྷག་དུ་མའི་  
སྟོན་ནས་གསུངས་པའི་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བུ་གང་གིས་བསྟན་པའི་གསུང་ཆད་མར་  
བཟུང་སྟེ་བཏག་ཐབས་དང་། སྟོམ་ལམ་གྱི་ནམ་རིག་ཤེད་སྤྱད་དེ་ཕྱི་གཟའ་སྐར་གྱི་བཟོད་  
པ་བརྩི་བའི་རིག་པར་གསར་གཏོད་དང་དར་འཕེལ་ཞིབ་འདུག་གནང་ཡོད་ལ། ཕྱིའི་  
གཟའ་སྐར་གྱི་ཆོགས་དང་ནང་མའི་ལུས་ཁམས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཆེས་རིན་ཐང་ལྡན་  
པ་ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་ཐོབ་སྟེ་ཕྱིའི་གཟའ་སྐར་ལ་བརྟེན་པའི་ནང་མའི་བདེ་སྤྱུག་གི་ནམ་  
བགད་གཏན་ལ་ཐབ་ཡོད། ལྷག་པར་དུས་ཉེན་བྱུང་པར་བདེ་ཉིད་བརྩི་བ་ལ་བརྟེན་ཏེ་  
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་སྤྱོད་པ་ལ་མཐུན་ཏེ་རི་ལྟར་བསྐྱུན་པའི་དགེ་མཆོན་  
མད་དུ་བྱུང་བའི་རིག་པའང་ལག་ལེན་ཐོག་ནས་ངོ་སྟོན་གནང་ཡོད།

## གཉིས་པ། ཟླ་ཉི་ཤེ་ལྟར་སྒྲིབ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་བཤད་པ།

ཟླ་ཉི་ཤེ་ལྟར་སྒྲིབ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནམ། ཟླ་བ་དང་ཉི་མ་གཉིས་པོ་གཟུངས་འཛིན་པའི་སྒྲུང་  
ཚུལ་བྱང་བཞིན་པ་དེའི་རྒྱ་མཚན་གང་འདྲ་ཡིན་སྟེ་མ་ན། འདིའི་ཐད། བྱེ་ལུགས་དང་རང་  
ལུགས་གཉིས་ཀྱིས་བཤད་པ་བྱ་རྒྱུ་ལ་མི་འདྲ་ལ། རང་ལུགས་ལ་འདྲ་རིག་བྱེད་དང་མདོ་འགྲེལ།  
དུས་འཁོར་སོགས་མདོ་རྒྱུད་གསུང་རབ་ཀྱི་དགོངས་པ་འདྲ་མིན་ཡོད།

དང་པོ། བྱེ་ལུགས་པས་ཟླ་ཉི་ཤེ་འཛིན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་ཟླ་བ་དང་། ཉི་མ།  
སའི་གོ་ལ་གསུམ་པོའི་རང་འགོས་ཀྱི་རྒྱ་ལམ་འཕྲེད་ཐིག་གཅིག་གི་སྟེང་འཁེལ་བ་ལས་འབྱུང་  
བར་བཤད་ཅིང་། བྱེ་བྲག་ཟླ་བ་ཉི་མ་དང་གོ་ལའི་བར་དུ་སྒྲིབ་ས་པའི་སྐབས་ཟླ་གཟུགས་ཀྱིས་  
ཉི་འོད་འགྲིབ་པས་སར་ཉི་འཛིན་གྱི་སྒྲུང་བ་འབྱུང་བར་བཤད་པ་དང་། གོ་ལ་ཟླ་ཉི་ཤེ་གཉིས་  
པོའི་བར་དུ་བཞུད་པའི་ཆེ་གོ་ལའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཉི་འོད་འགྲིབ་པས་ཉི་མའི་འོད་དེ་ཟླ་གཟུགས་  
སྟེང་འཕྲོད་མི་བྱུང་པའི་སྒྲུང་ཚུལ་ལས་སར་ཟླ་འོད་འགྲིབ་པ་སྟེ་ཟླ་འཛིན་གྱི་མདོ་རྒྱུ་འབྱུང་  
བར་བཤད་པ་ཡིན།

གཉིས་པ། རང་ལུགས་ཟླ་ཉི་ཤེ་སྒྲིབ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཐད་རིག་བྱེད་དང་། དུས་འཁོར་  
སོགས་ཀྱི་འཆད་ཚུལ་འགའ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས་འདིར་མདོ་དང་རིག་བྱེད་སོགས་དཔེ་མཚན་  
འགའ་སྒྲིར་བཤད་པ་དང་། དུས་འཁོར་དགོངས་འགྲེལ་བོད་ཅིས་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་འབྲུལ་  
བྲལ་བྱེ་བྲག་དུ་བཤད་པའོ། །

༡༥ དང་དོན་དམ་པ་ཉི་བར་བཞག་པའི་མདོ་ལས། སྤར་རི་རབ་ཁོངས་ན་གནས་  
པའི་ནགས་ཚལ་གྱི་ཁྲོད་ན་རྩ་རྩམས་ཅིང་འཛོལ་རོལ་བའི་སྐབས། སང་གེ་མོའི་བྱ་སྐྱ་གཅན་  
ཞེས་པ་བཞུ་བར་འདོད་པས། ཉི་མའི་འོད་ཀྱིས་མིག་ལ་གཞིན་དེ་མ་མཐོང་བས། ཁོ་སྤྲོས་

པས་ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་བཀའ་པས་ནོར་བུའི་རྒྱུ་གི་གཞིས་ནི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་འབྲིབ་པས་  
ནི་འཛིན་བྱུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་ལྟ་མོར་ཆགས་པས་རེག་འདོད་པའི་ཕྱིར་ཟླ་དཀྱིལ་ཀྱང་  
འབྲིབ་པས་ཟླ་འཛིན་བྱུང་བར་བཤད།

ཁ། ཉི་ཟླའི་མདོར། ལྟའི་བུ་ནི་ཟླ་གཉིས་ལྟ་མེན་སྒྲ་གཅན་གྱིས་བཟུང་བའི་རྗེས་དྲན་  
པས་སྐྱབས་བྱས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ལ་འབོད་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྒྲ་གཅན་ལ་ཆོགས་བཅད་གསུང་  
བའི་རྒྱུ་བྱས་བདེན་པ་མཐོང་སྟེ་བཏང་བས་སྤར་གྱི་གཟུགས་བསྐྱར་བར་བཤད།

ག། ཐུན་མོང་རིག་ཤེད་གཏམ་རྒྱུ་དུ། སྟོན་རྒྱུ་གས་ཐུན་གྱི་མཇུག་ཏུ་བདུད་ཅི་  
ས་ཞག་ལ་སོགས་པའི་བས་ཐོས་པས་རྩ་འབྲུལ་དང་ལུས་ཀྱི་འོད་ཉམས་ནས་མའི་འཛིག་རྟེན་  
དུ་ཐུན་པ་བྱུང་བའི་ཆེ། འོ་མའི་མཆོད་བསྐྱེད་ནས་བཅུད་ཀྱིས་གང་བའི་རྒྱ་ཤེལ་གྱི་བྱམ་པ་  
ཞིག་ཡོད་པ་སྒྲ་གཅན་སྤྱིང་བཞིར་རྒྱ་སྐབས་མཐོང་བས་ལྟ་དང་ལྟ་མེན་ནམས་ལ་དེ་ལྟར་  
སྒྲས་པས། དེ་དག་གིས་རི་རབ་ཀྱིས་སྐབ་ཤིང་དང་རྒྱ་ནོར་རྒྱས་ཀྱིས་བསྐྱབ་ཐག་བྱས། མེས་  
པོ་ཆངས་པས་སྐྱེ་བོ་མནན། འོག་ཏུ་རུས་སྤལ་གྱི་རྒྱབ་རྟེན་བྱས་ཏེ་རྒྱ་མཆོད་བསྐྱབས་པར་  
རིམ་པས་ནི་མ་དང་། ཟླ་བ། ཡོངས་འདུ། ལྟ་མོད་པལ་མོ། ནག་པོ་བཅེགས་པ། བདུད་  
ཅི་ནམས་བྱུང་བ་ལས། བདུད་ཅི་ལྟ་མ་ཡིན་གྱིས་འཁྱེར་བས་ལྟ་ནམས་ཡིད་ཐུག་པའི་ཆེ་  
ཁྱབ་འཇུག་བུད་མེད་དུ་སྐྱལ་ཏེ་ལྟ་མ་ཡིན་ནམས་ཀྱི་དྲུང་དུ་སོང་། དེ་ཆེ་ལྟ་མ་ཡིན་ནམས་  
ཀྱི་ཁྱབ་འཇུག་ཁོ་བོ་ཅག་གི་བུད་མེད་དུ་འབྲུལ་ཏེ་བདུད་ཅི་སྐྱུང་མར་བཞག་པས་དེས་བདུད་  
ཅི་བརྒྱས་ཏེ་ལྟའི་གནས་སུ་འཁྱེར། དེར་སྒྲ་གཅན་ལྟའི་ཆ་ལུགས་སུ་བསྐྱར་དེ་བདུད་ཅིའི་  
སྐལ་བ་སྦོང་དུ་སོང་བས། བདུད་ཅི་ཐོབ་པ་དང་ཟླ་བས་མཐོང་སྟེ་དེ་ནི་ལྟ་མ་ཡིན་གྱི་དབང་  
པོ་སྒྲ་གཅན་ནོ་ཞེས་སྒྲས་པས། དེ་མ་ཐག་སྒྲ་གཅན་པོས་པ་ན་ཁྱབ་འཇུག་གིས་འཁོར་ལོ་  
འཕངས་པས་སྟེ་བཅད་དེ་ལུས་བྱིངས་ཤི་བར་གྱུར་ཀྱང་བདུད་ཅི་ཐོབ་པའི་མཐུས་མགོ་བོ་  
མ་ཤི་བར་གནས་ཅིང་ཟླ་བས་བྱ་བཏང་བའི་འཁོན་འཛིན་གྱིས་བཅོ་སྡེའི་དུས་ཟླ་བ་སྐྱེབ་པར་

བཤད།

གཉིས་པ།      དུས་འཁོར་དགོངས་འབྲེལ་རང་ལུགས་བོད་ཅིས་ལུགས་ལས་ཆ་  
ཉི་ཁྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་ཕྱི་ནང་གཞན་གསུམ་ལས།

དང་པོ། ཕྱི་ལྷ་ར་ན་སྐྱ་གཅན་ཞེས་པ་ལུས་ནམ་མཁའ་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་སྐར་ཁྲིམ་ཁྲིན་  
ཀྱན་དུ་བྱལ་པ་ལ་མགོ་མཇུག་བྱེད་མཛོད་ཀ་འཛིན་པ་སྐར་ཁྲིམ་གོ་ལའི་ཕྱེད་ཕྱེད་དུ་གནས་  
པར་གསུངས། དེ་ཡང་བསོད་ནམས་ལྡན་པས་གཡས་སུ་སྐྱོར་ཞེས་ཆེ་ཉི་མོགས་གཟའ་གཞན་  
ནམས་རང་འགྲོས་གཡས་སུ་སྐྱོར་བ་ལ་སྐྱ་གཅན་ཉིད་གཡོན་དུ་འཁོར་བར་བྱེད། དེས་རྒྱུན་  
དུ་ལུས་ཀྱན་གང་དང་འཕྲད་ཀྱང་ཉི་ཁྱེད་འོད་ཁྱེད་པ་མེད་ལ། མགོ་ལུས་བྱེད་པའི་རང་བཞིན་  
གང་རུང་དང་འཕྲད་པ་དེས་ཆེ་ཉི་ཁྱེད་པར་གསུངས། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་ཅིས་གཞུང་དུ་  
སྐྱ་གཅན་རྒྱང་དང་ནམ་མཁའི་ཁམས་སུ་འཛོག་པ་ལ་འདིའི་རང་འགྲོས་ཀྱང་གཡོན་དུ་ལོངས་  
སྟོད་ཐོག་པའི་ཚུལ་གྱིས་འཕྲོ་བར་བསྟན་པར་མ་ཟད་དམིགས་བཀར་གཟའ་འདིའི་ལོངས་  
སྟོད་ལས་གཟའ་གཞན་གྱི་ལོངས་སྟོད་སྟོ་ཚུལ་ཡང་བསྟན་ཡོད་པ་འདི་ནི་ཕྱི་དུས་འཁོར་བོད་  
ལུགས་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་མཐར་བུ་གཅིག་ཡིན་ལ། ཕྱི་ནང་གཞན་གསུམ་འགལ་  
མེད་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པའི་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཅ་བ་ལྟ་བུའང་ཡིན།

གཉིས་པ།      ནང་མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རྟེན་ཅ་དབུ་རྒྱང་རོ་གསུམ་དང་སྐར་  
པའི་ལུགས་ལྷ་ར་ན། དེ་ཡང་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་གཞུང་ན། ནང་གི་ཉི་ཁྱེད་སྐྱ་  
གཅན་ཞེས་ཐོག་མར་མངལ་ཆགས་པའི་སྐབས་ནང་གི་སྟོག་རྒྱང་དང་། ཁམས་དཀར་  
དམར་གྱི་རྟེན་ཅ་དབུ་རྒྱང་རོ་གསུམ་དང་སྐར་ཉི་གསུངས་པའང་དབུ་མའི་ལས་ཀྱི་ཅེར་  
པ་ལས་བྱུང་བའི་ཁམས་དཀར་ཡུངས་འབྲུ་ཙམ་པའི་རྟོ་སྐྱ་གཅན་དང་། མས་ཅེར་མ་

ལས་བྱུང་བའི་ཁམས་དམར་ཨ་ཤད་ཅན་དུས་མེ་རྒྱ་བར་བཤད་ལ། མྱིང་ཁ་ཆོས་འཁོར་  
གྱི་ཕྱོགས་དང་མཆོམས་ཀྱི་ཙ་འདབ་བརྒྱད་ལ་གཟུང་གཞན་བརྒྱད་གནས་པར་བཤད་པའི་  
བྱེ་བྲག་གཡས་སུ་ཉི་མའི་ཙ་དམར་སེར་ཞེས་རོ་མ་དང་འབྲེལ་བར་རྒྱ་བར་དང་། གཡོན་  
ཕྱོགས་ཟླ་བའི་ཙ་ཨི་ཏ་རྒྱང་མ་དང་འབྲེལ་བ་རྒྱ་བར་བཤད་པས་དེ་གཉིས་ཀར་སྤྱི་བོའི་  
ཉི་ཁམས་དཀར་དང་ཙ་བའི་ཨ་ཤད་ཁམས་དམར་སྤྱོར་བ་ནང་དུ་སློག་གི་རྒྱུ་དེ་དཀར་  
དམར་སོ་སོ་དང་སྤྱོར་བས་སྤྱི་རོལ་སྒྲ་གཅན་འདུག་པ་དེ་ཡང་གཉིས་ཀ་ལྟན་དུ་སྤྱོར་བས་  
ཉི་འཛིན་དང་། ཨི་ཏའི་ཁམས་རྒྱང་མ་དང་སྤྱོར་བས་ཟླ་བ་འཛིན་པར་བྱེད་དོ། །དེ་  
ཡང་དུས་འཁོར་བསྐྱེད་རྒྱུ་དེ་ལའི་སྤྱིང་འཛིན་བརྒྱ་དང་རེ་གཅིག་ལས། ཟླ་བ་ཉི་མའི་  
གཟུགས་ནི་ཐོས་ན་མཁའ་ལ་ཉིན་མོ་དང་ནི་མཆོན་མོ་ནམ་ཡང་མུན་པ་ཉིད། །མུན་  
མཆོམས་དེ་ནི་ལུས་ཀྱི་དབུས་སུ་ནལ་འཕྱོར་ནམས་ཀྱིས་དུས་ཀྱི་བདུད་ཅིའི་གོ་འཕང་  
ལ་གནས་པའོ། །ཞེས་དང་། ཟླ་བ་ཉི་མའི་རྒྱ་བ་ཉམས་གིང་ལམ་ནི་གཉིས་ཀ་ཡི་ཡང་  
སློག་གི་རྒྱུ་དེ་ཆེན་པོ་འགག། རྒྱ་སྤྱོད་དོ་རྩེ་རབ་དུ་སད་ཅིང་རི་བོང་ཅན་ཞུ་ཉི་མའི་  
གཟུགས་ཆེན་ལ་ནི་རབ་དུ་ཞུགས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལས་རྟོགས་ལ། གཞན་ཡང་ནང་  
ལུས་ཐོག་མར་ཆགས་དུས་ཟླ་ཁམས་དཀར་པོ་དང་། ཉི་ཁམས་དམར་པོ། རྒྱ་མེས་  
སྒྲ་གཅན་ཏེ། རྒྱ་མེས་ཡི་དོ་རྩེའི་ལམ་བརྒྱུད་པའི་མངལ་གྱི་པར་དཀར་དམར་ཁམས་  
གཉིས་དང་ལྟན་དུ་རྒྱ་བས་ལུས་གྲུབ་པར་བཤད་ལ། ལུས་གནས་སུ་ཙ་དཀར་ཟླ་བ་དང་།  
ཙ་ནག་ཉི་མ། རྒྱུང་རྒྱ་སྒྲ་གཅན་རིགས་སུ་བཤད་པ་ཡིན་ལོ། །

གསུམ་པ། གཞན་བརྒྱེད་རྟོགས་ནལ་འཕྱོར་དང་སྤྱོར་ན། ཉི་ཟླ་སྒྲ་གཅན་གསུམ་ག་  
ཡབ་ཡུམ་གྱི་གདན་དུ་འབྱུང་བ་དེ་ལས་ཞབས་ཀྱིས་རོ་རྒྱང་སྤྱོད་ཟླ་ཉི་གཉིས་དང་། རྟོགས་  
རིམ་མཐར་ཐུག་སྐབས། རོ་རྒྱང་རྒྱུང་གཉིས་རྒྱ་རྒྱའི་ནང་ཞུགས་ཆོ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་དང་  
སྤྱོར་རོལ་ཟླ་ཉི་འཛིན་པར་གསུངས་སོ། །



གསུམ་པ། ཟླ་ཉི་ཤེས་ལྷན་གྱི་པ་ཚུ་ལ།

ཕྱེ་བྲག་ཁྲི་ཉི་གཟའ་གཉིས་ཇི་སྒྲར་སྒྲིབ་རྒྱུ་ལ་ཐད། ཅིས་རིག་པ་ལས་པདྨ་པ་ནམ་  
པ་བདུན། ཉ་ སྒྲིབ་མིན། ཉ་ སྒྲིབ་ཅ། ཉ་ སྒྲིབ་ཡུན། ཉ་ སྒྲིབ་དུས།  
ཉ་ སྒྲིབ་སྤྱོདས། ཉ་ སྒྲིབ་པའི་སྐབས་ཀྱི་མདོག་ ཉ་ འགྲིབ་མེས་སྤྱོདས་བཅས་  
ཀྱི་སྒྲོ་ནས་སྒྲིབ་རྒྱུ་ལ་དཔུ་ཞིབ་སྤྱོདས་བསྟེ་མས་བསྟེ་ལོད་པས་འདི་སྒྲོར་དངོས་དོན་རྒྱས་པ་  
ཅིས་རིག་སྒྲ་བཤིས་གཞུང་ལའི་ནང་རྒྱས་པར་བཞོད་ཡོད་དོ། །

བཞི་པ།   གཟུང་འཛིན་སྒྲ་སྒྲངས་དངོས་བཤད་པ་ལ།

གཞུང་ལེན་ནང་ཆེན་མོ་ལོ་འཛིན་ཆ་ཆེ་ཆུང་དང་། དེ་ཉིད་རང་གི་ར་ནས། (ང་  
ཆོ་གནས་པའི་གླིང་ལྗོངས་ཀྱི་དབུས་མ།) མཐོང་མེན་ལ་མ་ལྟོས་པའི་འཛིན་དུས་རྒྱུ་ཞིབ་  
རེ་བཞོད་ཡོད་པས་ང་ཆོས་དེ་ཉིད་དུས་ནམ་ཞིག་ལ་སྤྲོགས་གང་ནས་ཆ་ཆེ་ཆ་ཆེ་འཛིན་སོགས་  
གཞུང་ལེན་ནང་འཁོད་པ་ནམས་གསལ་རྟོགས་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ཆེན་མོ་ལོ་འཛིན་དུས་ཆོད་  
དང་འཛིན་ཡུན་དུས་ཀྱི་དགེ་བའི་འགྲུལ་བྱུང་། ཕྱིས་ཀྱི་བཟག་པ་བྱ་ཆུ་ལ་བཅས་ནམ་པག་སུ་  
ཀྱི་སྟོན་ནས་ངོ་སྤྲོད་བྱ་བ་ལ།

དང་པོ། ཟླ་ཉི་འཛིན་དུས་ཀྱི་དུས་ཚོད་རགས་པ་ཟླ་ཆོས་ནི་བྱུང་དུ་ཡོ་ལོའི་ཟླ་ཆོས་  
དང་སྐུར་ཏེ་བཞོད་ཡོད་པས་གསལ་ལྟོན་མི་དགོས་པ་དང་། རྩེ་བྲག་ཚུ་ཚོད་དང་ཚུ་སྐར་  
བཞོད་པ་འདི་ནི་ད། སྐུར་རྒྱ་གར་གྱི་དུས་འཛིན་འཁོར་ལོ་(ལག་འདོགས་ཚུ་ཚོད་)ལ་སྐུར་  
ཏེ་གསུངས་པ་གསེར་ཆེ་ཡང་། ཅིས་རིག་སྒྲུབ་པོའི་འདོད་རྒྱལ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱེན་གྱིས་འགའ་  
ཞིག་ཐད་ཀར་ཅིས་ཀྱི་ཚུ་ཚོད་དང་སྐུར་ཏེ་བཞད་པ་འདྲ་ཡོད།

ཟླ་ཉི་ཤུ་གསུམ་གང་ནས་སྒྲིབ་མིན་ནི། ཟླ་ཉི་འཛིན་པའི་རི་མོའི་ནང་གསལ་ལྟར་  
ཟླ་ཉི་རང་ངོས་ནས་བརྩིས་པའི་གཡས་ཤར། གཡོན་རྒྱབ། སྒྲིང་ལྗོ། འོག་བྱང་དུ་ཕྱི་བའོ།

ཟླ་ཉི་སྒྲིབ་པ་ཤུ་གསུམ་གང་ནས་མཐོང་བའི་ས་ནི། ཤུ་གསུམ་གང་ནས་མཐོང་  
བའི་སྒྲིང་དང་སྒྲིང་ཕྱན་སོ་སོའི་ས་ཆོགས་ངོས་འཛིན་ཚུལ་ཐད། རང་རེའི་ཕྱིས་གཞུང་  
ནས་དུས་འཁོར་ཡུགས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་ཤར་གྱོ་རྒྱབ་བྱང་སོ་སོར་སྒྲིང་ཆེན་རེ་དང་། རྩེ་  
བྲག་དུམ་བུ་རེ་ཆ་གསུམ་དུ་བྱེ་བར་ཤར་ནས་རྒྱབ་བར། ཤར་སྒྲིང་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། ཤར་  
སྒྲིང་ཤར་མ་དང་། ཤར་སྒྲིང་དབུས་མ། ཤར་སྒྲིང་རྒྱབ་མ་ཞེས་ཤར་དབུས་རྒྱབ་དུ་དབྱེ་  
སྟེ་སྒྲིང་དེ་དང་དེར་དུས་སྟོར་ཉི་ཟླ་འཁོར་ཚུལ་གསུང་བ་ལས་རིག་གསར་ས་ཁམས་རིག་པའི་  
འདོད་ཚུལ་ལྟར་ཞིབ་པ་སྒྲིང་རེའི་ནང་རྒྱལ་ཁབ་གང་དང་གང་ཡོད་མིང་ཇི་བཞིན་སོགས་ནི་  
རེད་ཅག་གནས་པའི་སྟེ་སྒྲིང་དབུས་མ་འདི་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་བཤད་པ་མ་མཇུག་བདེ་ཉིད་  
ཀྱི་དགོས་དོན་ཡང་མང་དུ་ཟུན་པས་འདིར་སྒྲིང་བར་མི་བྱ། མཆིན་འདོད་ཅན་རྣམས་ཁོ་  
པོས་བྱས་པའི་གསོ་ཕྱིས་དགོངས་དོན་འཇམ་སྒྲིང་ཆེ་ཆུང་གི་རྣམ་བཤད་སྟོར་ལ་གཞིགས་པར་  
འཇུག།

དེ་ལ་འདིར་སྐབས་སུ་ང་ཆོས་ཉི་འོད་ཀྱིས་སྒྲིང་སོ་སོར་བྱ་བ་བྱེད་པའི་དུས་ཀྱི་འཁོར་  
ཚུལ་ལ་ལྟོས་ཏེ། སྒྲིང་གཞན་གསུམ་པོའི་(ཤར་སྒྲིང་། བྱང་སྒྲིང་། རྒྱབ་སྒྲིང་།)ནང་  
གནས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ལས་དབུས་གཙོ་གསུམ་དང་། སྟེ་སྒྲིང་དབུས་མའི་ཡུལ་དུག་ངོས་འཛིན་  
ཐུབ་ན་རྒྱལ་ཕྱན་གཞན་དང་གཞན་རིགས་བསྐྱེས་ཏོགས་སོ། །དེ་ལ་ཤར་སྒྲིང་དབུས་མའི་  
ནང་འཇུག་པ་དང་། རྒྱབ་སྒྲིང་དབུས་ནང་དབྱིན་ལན། བྱང་སྒྲིང་དབུས་མའི་ནང་ཨ་རི་  
བཅས་དང་། སྟེ་སྒྲིང་དབུས་མའི་ནང་རྒྱ་གར་དང་། རྒྱ་ནག་ བོད་བཅས་ཡུལ་ཆེན་པོ་  
དུག་གནས་པར་གསུངས་པ། གཞུང་ལེའི་ནང་སྒྲིང་འདི་དང་འདི་ནས་མཐོང་མི་མཐོང་བཞོད་  
པ་རྣམས་རགས་ཅོམ་མཆིན་པར་མཛོད།

## གཉིས་པ། འཛིན་ཡུལ་དུས་ཀྱི་དགེ་བའི་འགྱུར་ཁྱད།

དེ་ཡང་མདོ་རྒྱུད་གསུང་རབ་དུ་མ་ནས་ཉི་ཟླ་འཛིན་ཡུལ་དུས་སུ་དགེ་བ་སྐྱབ་ན་ཕན་  
ཆེན་པོ་ཉི་ཤེས་ཆེ་བར་གསུངས་པ་ལ། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་བླ་ཀྱ་ཐུབ་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ཉིན་  
འབྲེལ་གྱི་དུས་གནད་འདི་བཟུང་སྟེ་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བ་དང་། ཟུང་འདས་སོགས་འགྲོ་  
བའི་དོན་མཐའ་ཡས་པ་བརྩམས་པ་གནང་ཡོད་པས་འདི་ལ་ཡིད་གཉིས་སེ་ཆོས་ཅི་ལ་དགོས།  
དེ་ཡང་འཇམ་དཔལ་ཅུ་བའི་རྒྱུད་ལས། གང་ཆེ་ཟླ་ཉིད་དཀྱིལ་འཁོར་ལ། སྐྱ་གཅན་གྱིས་  
ནི་བེན་པའི་ཆོ། སྐྱེ་བོས་དགེ་སྤྲིན་བྱ་བ་གང་། །བརྩམས་པ་འབྲུམ་འགྱུར་དུ་གསུངས་  
ལ། ཉི་ཟླའི་མདོ་ལས་ཀྱང་། ཉི་མར་བྱེ་འགྱུར་ཟླ་བ་ལ། །འབྲུམ་དུ་འགྱུར་ཞེས་གསུངས་  
པ་དང་། གཞན་ཡང་ཆོས་རྒྱལ་ཟླ་བ་བཟང་པོས། ཉི་འཛིན་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱ་དང་། །ཟླ་འཛིན་  
བྱེ་བ་རུ་འགྱུར་ཞེས་གསུངས་པས་དེ་ལྟ་བུའི་དགེ་སྤྲིན་གྱི་འགྱུར་བ་འབྲུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་  
གསང་སྤྲུགས་རྒྱུད་སྟེ་ཕལ་མོ་ཆེ་ལས། གཡས་གཡོན་ཉི་ཟླའི་ལས་རྒྱུང་དང་། །ཡེ་ཤེས་  
དབུ་མ་རོ་གཅིག་དུ། །འགྱུར་ཆེ་ནལ་འབྱོར་ནམས་ཀྱི་ལས། །རྫོགས་རིམ་ཟབ་མོ་འང་འགྲུབ་  
ཅེས་གསུངས་པ་ལས། བྱེ་ལྟར་ན་ཉི་ཟླ་འཛིན་པའི་དུས་ཡུན་འདིའི་ནང་ཉི་ཟླའི་འོད་སྔར་  
ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་བའི་སྟོན་ལྡན་འགྲོ་བ་ཕལ་ཆེར་ལ་གནོད་པ་དང་། མང་ཞིག་འཆེ་བར་  
འགྱུར་བ་གསུངས་པས་དེ་དག་ལ་དམིགས་ཏེ་དགེ་བ་བསྐྱབ་ན་གཞན་གྱི་དོན་བསྐྱབ་པ་ཡིན་  
པས་དགེ་བ་སྟོབས་ཆེ་བར་གསུངས་པ་སོགས་དགོས་ཁྱད་དུ་མར་མཐོང་བས་རེ་ཞིག་བསྐྱུས་  
པར་བྱས་ལ། ད་ནི་ཉར་འཕྲོས་སུ་དེང་གི་དུས། རང་རེའི་སྤྱི་ཆོགས་ན་ནང་པའི་ཆོས་ཉམས་  
སུ་ལེན་པ་པོ་ཕལ་མོ་ཆེས་རང་རང་གི་ཀྱུབ་མཐའི་སྟོན་འཛིན་གྱི་ཟླ་མ་ཆེ་གོ་མོ་འབྲངས་འདས་  
ཀྱི་དུས་ཉིན་དང་དེ་བཞིན་ས་ཟླ་ལྟ་བུ་འཛིན་ཉིན་ལོངས་སུ་གྲགས་པའི་དུས་བཟང་ཁྱད་  
པར་ཅན་སྟོན་ཅམ་གལ་ཆེར་བཟུང་སྟེ་ཕྱག་འཆལ་སྟོར་སྦྱོང་དང་། ཆོགས་མཆོད་ཞབས་

བདུན་སྟོགས་དགེ་པའི་ཆོས་སྐྱབ་པ་མང་དུ་སྒྲུབ་པ་ལས། དམིགས་བཀར་ཉི་ཟླ་འཛིན་པའི་  
དུས་འདི་གཅིགས་སུ་འཛིན་ཏེ་དགེ་ལས་ལ་ཞུགས་མཁན་ནི་དམངས་ཁྲོད་ན་དཀོན་པ་བྱེ་མའི་  
ཁྲོད་གི་དོའི་དཔེ་རྒྱུ་འགྱུར་བ་ལྟར་ལ། ལྷག་པར་སྟོན་མཁན་ལེ་ཐོར་གཟིགས་ཏོགས་  
དང་མཆིན་རྒྱུ་མེད་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ནི་ཉི་ཟླ་འཛིན་བཞིན་ཡོད་པའང་མཛོགས་པ་དང་།  
ཡང་ནང་ཆོས་ལ་སློབ་ཤིང་ཅམ་མ་སྟོགས་པར་རིག་གསར་བག་མའི་ཕྱི་སྟོད་ལ་ཞེན་པའི་གསར་  
སྟེས་འགའ་ཞིག་ནི་མཁའ་ལ་ཉི་ཟླའི་འོད་ཅིང་ལྷ་ར་སྐྱབ་པའི་སྒྲུབ་ཚུལ་དེ་ཉིད་མིག་གི་ཡོངས་  
སྟོང་ཁོ་ནར་ངོས་འཛིན་གྱིས་བག་མེད་རྣམ་གཡེང་གི་དུས་ལུད་པ་སྟོགས་སེམས་གྱིས་བཟོད་  
པར་དཀའ་བའི་ཚུལ་ཅི་སྟེད་མཐོང་བས། ཅི་སྟེ་རང་རེའི་མེས་པོ་རྣམས་གྱིས་གཅིགས་སུ་  
བབྱུང་བའི་དུས་ཉེན་ཁྱད་པར་ཅན་འདི་ཉིད་ཆུད་ཐོས་སུ་མ་སོང་བར་གྱིས་ཤིག་ཅེས་རང་གཞན་  
གཉིས་ཀར་ཡང་དུ་སྒྲུབ་པར་འདོད་དོ། །

### གསུམ་པ། ཕྱིས་ཀྱི་བདུགས་པ་བྱ་ཚུལ།

འདི་ནི་ཉི་ཟླ་འཛིན་དུས་ཀྱི་གཟའ་སྐར་དང་གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་བ་གང་བྱུང་ལ་  
ལྟོས་ཏེ་སར་གནས་པའི་སྟེ་དངོས་ཡུལ་སྡེ་བཅས་པར་བཟང་ངན་མཆན་མ་ཅི་འོངས་བདུག་  
པ་བྱ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། གཟའ་སྐར་གང་ལ་འཛིན་པའི་བདུག་པ་རྒྱས་པ་གསལ་འཁོད་རེའུ་  
མིག་ལྟར་དང་འདིར་དུས་སྟུར་གྱི་འབྲས་བུ་ནི། དུས་སྟུར་ལུག་ཁྲིམ་གཟའ་ཡིས་འཛིན།  
།དམག་མི་མགར་བའི་རིགས་ལ་ངན། །སྒྲུང་ལ་ཆོས་སྟོད་ཅི་པོ་ཉམས། །འབྲིག་པར་ཅིས་  
མཁན་ཆུང་མར་ངན། །ཀའར་སུ་གེ་འཛིགས་པ་འབྱུང་། །སྤྲོད་བྱལ་རི་ཉམས་པ་འོང་།  
།བྱ་མོ་སེམས་ཅན་ཡོངས་ལ་གནོད། །སྒྲུང་ལ་བོད་དང་འབྲིག་པ་ཉམས། །སྤྲོད་བྱལ་རི་ཉམས་  
ལུ་ཅན་ལ་གནོད། །གཞུ་ལ་འབྱུང་དང་བོན་པོ་ཉམས། །རྒྱ་སྤྲོད་ཆུར་གནས་སྟོག་ཆགས་  
ཉམས། །བྱམ་པར་གྲོང་ཁྲིར་རྒྱན་པོས་བཟླག །ཉ་ལ་བོད་པ་རི་དྲགས་ལ་ངན་པའོ། །

ལྷ་མོ་འཛིན་དུས་དང་བསྐྱེད་པའི་མ་འོངས་མངོན་མཚན་བཞག་པའི་རེ་བུ་མིག	
འཛིན་དུས་སྐར།	བཞག་འབྲས།
མེ་སྐར་བདུན།	གྲོང་ཁྱེར་ནགས་ཚལ་མེ་ཡིས་ཆོགས་དང་། །ཁྲག་མཁྱིས་ནད་དང་མུ་གེ་ཡིས། ། མི་ནམས་འཆོ་བས་གདུང་བ་དང་། །བཞིན་མ་ནམས་ལ་ཞོ་མར་སྐྱམ། །འགོ་བའི་ ནད་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་འབྱུང་། །ཆོས་ལུགས་ཡུལ་སྒོལ་བཟང་པོ་བྱལ། །རྒྱལ་པོ་ཉམས་ ཤིང་བྲན་ནམས་སྟུག །ཡུལ་འཛིན་ཐལ་ཆར་འབེབས་པ་དང་། །ཁྱུ་མོ་ལྷེང་ཀ་ཤིང་ བུ་སྐྱམ། །ཆར་མེད་ཅི་ཤིང་མེ་ཏོག་སྐྱམ། །འབྲུགས་པ་མང་ཞིང་ཡུལ་མི་བདེ། ། ས་ནི་གཡོ་བར་བཞད་པའོ། །
རྒྱུང་སྐར་བདུན།	ཡུལ་འཛིན་མ་རྒྱབ་བྱང་ན། །མུ་གེ་འབྱུང་ཞིང་ཐལ་ཆར་འབེབས། །བྱང་ཕྱོགས་ རྒྱལ་ཁམས་ལ་ཆར་འབྱུངས། །དགྲ་མང་འབྲུག་སྐར་ཆེ་བར་སྒྲོག །ཡུལ་གྱི་ཁང་ ཁྱིམ་རྒྱང་གིས་འཛིན། །དགེ་སྦྱོང་བཟའ་ཟེ་སྟགས་པོན་ནམས། །ནད་རིམ་མཚོན་གྱིས་ འཆོ་བ་མང་། །རྒྱལ་པོ་ནད་འབྲུགས་ནད་ཡམས་འབྱུང་། །རྐང་བཞིའི་རིགས་ཀྱི་ནད་ གྱིས་ཉེན། །ས་ནི་འགྲུལ་ཅིང་ཞིག་པའོ། །
ས་སྐར་བདུན།	འཛིན་ཉེན་བདེ་ཞིང་འབྲུ་ནམས་འཕེལ། །འབྲས་བུའི་རིགས་ལེན་ཆར་རྒྱན་བཟང་། ། འགྲོ་ཀྱན་ཆོས་སྦྱོང་བདེ་བར་ཐོབ། །འོན་ཏེ་རི་བོ་ཉིལ་ལ་འཆོ། །
རྒྱ་སྐར་བདུན།	མཁའ་ནས་ཆར་འབེབས་ས་འབྱུང་རྒྱས། །མེ་ཏོག་མདངས་བཟུ་ཅི་བརྒྱན་བཟང་། ། རྒྱང་ཅི་བུ་རམ་ལྷག་པར་འཕེལ། །མདོར་ན་དགེ་བ་འཕེལ་ན་ཡང་། །ས་ནི་བྱར་སྒྲ་ སྒྲོག་པ་ཙམ། །
གཟའ། ཉི་མ།	ཐན་པ་ཆེ་ཞིང་ཅི་བརྒྱན་སྐྱམ། །མུ་གེས་ཡུལ་འཛོམས་རྒྱལ་པོ་ཉམས།
ཕུར།	ཆོས་མཐུན་རིགས་འགྲུབ་ཡོན་ཏན་འཕེལ། །
ཟླ་བ།	འབྲུ་འཕེལ་ནད་དཀོན་སྒྲུམ་མ་བདེ། །མིག་དམར། །འབྲུགས་པས་ཡུལ་ཉམས་གནོད་འཆོ་མང་།
སངས།	ལོ་ལྷགས་མི་སོགས་བདེ་བ་འོང་།
ལྷག་པ།	ཆར་རྒྱན་རན་འབབ་འབྲུ་ནམས་འཕེལ།
མེན།	ཆར་བཟང་ནད་འབྲུགས་དར།
གཞན་ཡང་ངལ་གསའི་ཞག་ལ་ནི། ཆར་འབབས་དག་པོ་ཆོས་བཞིན་སྦྱོང་། གཉིས་(མི་གསལ།)བཞི་པ་ལས། ། དགྲ་དང་འབྲུད་ཅིང་ཁྱ་ལ་ལ། མུ་གེ་དུག་བདུན་ཕྱན་སུམ་ཆོགས།	

སྟན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་ཆེན་མོ་མེ་ལོང་མ་ལས་འདྲ་ཆེ་བའི་  
རྒྱན་རྣམས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དེ་བའི་སྟན་ལན་གྱིས་འབྲེད་པ་  
སྟོ་གསར་མིག་འབྲེད།

ཁ་སྒྲུང་བསམ་གཏན་གྱི་མཚོ།

དེ་པ།༡ འོན་ཀྱང་གཉིས་པའི་ནང་གསེས་ཕུལ་བྱུང་གི་དཔེ་དང་། འོན་ཀྱང་བཅུ་གཅིག་  
པ་ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་གཉིས་ལ་འདྲ་བའི་ཆ་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་གང་ཡོད་དམ།

དེས་ལན། རྒྱན་འདི་གཉིས་ཀྱི་འདྲ་བའི་ཆ་ནི་འཛིག་ཏེན་གྲགས་ཚོད་ཀྱི་མཚམས་ལས་  
བཀལ་ཏེ་འདྲ་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་བཞེད་པ་འདྲ་ཡང་། མི་འདྲ་ས་ནི་ཕུལ་བྱུང་གི་དཔེའི་སྐབས་  
དཔེ་དོན་འབྲེད་བྱེད་ཀྱི་ཆོས་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་འདིར་(དཔེ་ཅན་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
ཁྱད་ཆོས་དང་དཔེའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་)གཉིས་ལས་མེད་ཅེས་འདྲ་ཆེན་པོས་  
བཞེད་པ་དེ་ཕུལ་བྱུང་ཡིན་ལ། རྒྱགས་ནས་དཔེ་དོན་གཉིས་མཚུངས་པར་བསྟན་པས་ན་ཕུལ་  
བྱུང་གི་དཔེ་ཞེས་བཞེད་པ་དང་། ཕུལ་བྱུང་གི་རྒྱན་སྐབས་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཁྱད་པར་  
གྱི་བཞེད་འདོད་གང་ཡིན་པ་དེ་འཛིག་ཏེན་གྲགས་ཚོད་ཀྱི་མཚམས་ལས་བཀལ་པར་གྱུར་ནས་  
འདྲ་ཀྱིས་བཞེད་པ་ཙམ་ཡིན། མདོར་ན་ཕུལ་བྱུང་གི་དཔེའི་སྐབས་ཕུལ་བྱུང་གི་སྒྲིའི་འཇུག་

ཡུལ་དཔེ་དོན་འབྱེད་བྱེད་གྱི་ཆོས་འདི་གཉིས་ལས་གཞན་མེད་ཅེས་པ་འདི་ཡིན་ལ། སྤུལ་  
བྱུང་རྒྱལ་གྱི་སྤུལ་བྱུང་ཞེས་བཞེད་པའི་སྒྲིལ་བཞེད་འདོད་གང་ཡིན་པ་དེ་ངོ་མཆར་གྱི་ཞེད་  
བྱེད་སྒྲིལ་ཡོངས་ལ་བྱུང་དགོས་པས་བྱུང་པར་ཡོད་དོ། །

དྲི་བ།༡ འོ་ན་ལེའུ་གཉིས་པའི་སྤུལ་བྱུང་གི་རྒྱལ་དང་། ལེའུ་དང་པོའི་མངེས་པའི་ཡོན་  
ཏན་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་གང་ཞིག་ཡོད་དམ།

ལན། རྒྱལ་འདི་གཉིས་ལ་བྱུང་པ་ཡོད་དེ། «དབྱུངས་ཅན་དགྱེས་མུ» ལས། ལེའུ་  
དང་པོ་མངེས་པའི་རྒྱལ་གྱི་སྐབས་སུ། ལག་པ་ལྟ་བུ་སྤུལ་བྱུང་གི་ནང་དུ་འཇུག་བཞིན་པ་ཞིག་  
ལ། ལག་པ་འདི་ཆེ་དགས་ནས་སྤུལ་བྱུང་གི་ནང་དུ་མ་གོང་ངོ་ཞེས་འུད་ཆེན་པོ་བཞེད་པ་ཅམ་  
ཡིན་ལ། སྤུལ་བྱུང་གི་སྐབས་སུ་ལག་པ་འདི་གང་གིས་ཀྱང་གཞལ་མི་རྒྱས་པའི་ཆེན་པོ་ཞིག་  
ཡིན་ཡང་། སྤུལ་བྱུང་འདིར་རྒྱུད་པ་ཡ་མཆན་མོ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པའི་བྱུང་པར་ཆེ་ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱལ་འདི་གཉིས་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་གྲགས་ཆོད་ལས་རིང་དུ་བཞལ་ནས་འུད་  
གྱིས་བཞེད་པ་འདྲ་ནའང་། བཞེད་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་སྟེ། མངེས་པའི་ཡོན་ཏན་སྐབས་  
ལག་པ་འདི་ཆེ་དགས་ནས་སྤུལ་བྱུང་གི་ནང་དུ་མ་གོང་ངོ་ཞེས་འུད་གྱིས་བཞེད་པ་ཅམ་ལས་ངོ་  
མཆར་པའི་བཞེད་ཉམས་མེད་ལ། སྤུལ་བྱུང་གི་རྒྱལ་སྐབས་ལག་པ་འདི་གང་གིས་ཀྱང་གཞལ་  
མི་རྒྱས་པའི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྤུལ་བྱུང་འདིར་རྒྱུད་པ་ཡ་མཆན་མོ་ཞེས་འུད་གྱིས་བཞེད་  
པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ངོ་མཆར་པའི་བཞེད་ཚུལ་གྱི་ཉམས་འབྱུང་དུ་ཐོན་ཡོད་པ་ལྟ་བུའི་བྱུང་  
པར་ཡོད་དོ། །

དྲི་བ།༡ སྤུལ་བྱུང་གི་དཔེ་དང་ཚྭ་གཤམ་ཅན་གྱི་རྒྱལ་གྱི་ནང་གསེས་རྟེན་གྱི་ཚྭ་གཤམ་ཅན་གཉིས་  
ལ་འདྲ་བའི་ཆ་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ཡོད་དམ།

ལན། ཡོད་དེ། འདྲ་བའི་ཆ་ནི་དཔེ་དོན་གཉིས་ལ་རང་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་  
ཆོས་རེ་བཞོན་ནས་མི་མཚུངས་པར་དངོས་སུ་བསྟན་པ་དང་ཤུགས་ལས་དངོས་པོ་དེ་གཉིས་  
མཚུངས་པར་བསྟན་པ་ནི་འདྲ། འོན་ཀྱང་མི་འདྲ་ས་ནི། སྤུལ་བྱུང་གི་དཔེའི་སྐབས་གོང་  
དུ་བཅོལ་པ་བཞིན་འཛིག་ཅེན་གྲགས་ཚེད་ལས་བཞུགས་པའི་བྱུང་བཅོལ་གྱི་ནམ་པ་དགོས་ལ།  
ཅེན་གྱི་ཚྭ་ག་པ་ཅན་ལ་དེ་མི་དགོས་པའི་བྱུང་པར་ཡོད། དཔེར་ན། སྤུལ་བྱུང་གི་དཔེའི་  
སྐབས་ཙུ་བར། བྱིད་ཀྱི་ཞལ་ནི་བྱིད་ཉིད་ལ། །མཐོང་ཞིང་ཟླ་བ་མཁའ་ལ་མཐོང་། །འདི་  
ཉིད་ཁོ་ན་ཐ་དད་དེ། །གཞན་མེད་.....། །ཅེས་དཔེ་ཅན་ཞལ་དང་དཔེ་ཟླ་བ་གཉིས་མི་  
མཚུངས་པའི་བྱུང་པར་མཐོང་སའི་ཡུལ་ཐ་དད་དུ་གནས་པ་དངོས་སུ་བཅོལ་པ་ཅམ་མ་ཡིན་  
པར་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཆོས་དེ་གཉིས་ལས་གཞན་མེད་ཅེས་བྱུང་ཆེན་པོས་བཅོལ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་  
ལ། ཅེན་གྱི་ཚྭ་ག་པ་ཅན་གྱི་ཙུ་བར། བྱིད་ཀྱི་གདོང་དང་པར་སྟེ། །འདི་གཉིས་ཀྱི་ནི་བྱུང་  
པར་ཡང་། །པར་ཁྱུ་ལས་སྟེས་པ་དང་། །བྱིད་གདོང་བྱིད་ལ་བཞེན་པའོ། །ཞེས་པར་ཁྱུ་  
ལས་སྟེས་པ་དང་། །གདོང་ལས་ལ་བཞེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་མི་མཚུངས་པ་དངོས་སུ་བསྟན་ནས་  
ཤུགས་ལ་མཚུངས་པ་ཅམ་དངོས་སུ་བཅོལ་པ་མ་གཏོགས་གཞན་མེད་ཅེས་སྤུལ་བྱུང་གི་དཔེ་  
ལྟ་བུའི་བཅོལ་ཐུག་དེ་མེད་པ་ཡིན་ནོ། །

དྲི་བ།༥ དཔེ་ལྟན་གྱི་ནང་གསེས་གཏན་འབེབས་ཀྱི་དཔེ་དང་། འགོག་ལྟན་ནང་གསེས་  
ཐེ་ཚོམ་གྱི་འགོག་པ་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་གང་ཡོད་དམ།

ལན། ལྟན་འདི་གཉིས་ནི་བཅོལ་བུའི་དངོས་པོ་གཉིས་འདྲ་ཆེ་བའི་དབང་གིས་སོ་སོར་  
དོས་ཟེན་དཀའ་ནའང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ལ་བཞེན་ནས་ཡུལ་སོ་སོར་ངེས་པ་རྟེན་  
པའི་སྟོན་ནས་འབྲུལ་བ་གཅོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ནའང་། འབྲུལ་བ་གཅོད་ཐུག་མི་འདྲ་  
རྟེ། གཏན་འབེབས་ཀྱི་དཔེ་སྐབས་འབྲུལ་བ་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་རྟགས་ལ་བཞེན་ནས་དཔེའི་དངོས་



པོ་ཡིན་པ་བཀག་ནས་དཔེ་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཡིན་པ་ཆོག་གི་ལམ་ནས་གསལ་བཟོད་བྱས་པའི་  
སྒྲོ་ནས་དཔེ་ཅན་གཏན་ལ་ཡབ་པ་དང་། ཐེ་ཆོམ་གྱིས་འགོག་པའི་སྐབས་འབྲུལ་བ་གཙོད་  
བྱེད་གྱི་རྟགས་ལ་བརྟེན་ནས་དཔེའི་དངོས་པོ་ཡིན་པ་དེ་ཆོག་གསལ་གྱིས་བཟོད་མི་དགོས་སོ།།  
དཔེར་ན། གཏན་འབེབས་གྱི་དཔེའི་རྩ་བར། ཟླ་བས་ཆར་གཙོད་པར་མིན། །དེ་ཕྱིར་  
ཁྱད་གྱི་གདོང་ཉིད་དོ། །ཞེས་དང་། ཐེ་ཆོམ་གྱིས་འགོག་པའི་རྩ་བར། སྤྱ་འདི་རྒྱུ་གདུབ་  
གྱི་འདྲ་བ། །ཐོས་པས་དེ་ནི་ཆུ་འཛོལ་མིན། ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ། །

དྲི་བ།<sup>༥</sup> དེ་ཉིད་བཟོད་པའི་དཔེ་དང་བསྟོན་དོར་གཟུགས་ཅན་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཅི་ལྟར་  
འབྱེད་དམ།

ལན། རྒྱན་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི། དེ་ཉིད་བཟོད་པའི་དཔེ་སྐབས་སུ་དཔེ་དོན་  
གྱི་དངོས་པོ་གཉིས་འདྲ་ཆེ་ནའང་། ཞིབ་དུ་བརྟགས་པས་ན་དཔེ་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་གང་  
ཡིན་པ་དེ་དོས་ཟེན་པར་བཟོད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། བསྟོན་དོར་གྱི་གཟུགས་ཅན་ནི། དཔེ་  
ཅན་གྱི་དངོས་པོ་དེར་ཡིན་པ་ལ་མ་ཡིན་པར་ཞེས་དངོས་སུ་བསྟོན་དོར་ནས་རང་དང་འདྲ་  
ཆེ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་གི་དོར་སྒྲོ་བརྟགས་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ཡང་གསལ་པོར་བཤད་ན། དེ་  
ཉིད་བཟོད་པར་དཔེ་ལ་དགག་ཆོག་སྐྱར་ནས་དཔེ་ཅན་ཡིན་པར་སྟོན་པ་དང་། བསྟོན་དོར་  
གཟུགས་ཅན་ནི་དཔེ་ཅན་ལ་དགག་ཆོག་སྐྱར་ནས་དཔེ་ཡིན་པར་བཟོད་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །  
ཞིབ་དུ་རྩ་བའི་དཔེར་བཟོད་ལ་གཟེགས་པར་འཇལ།

དྲི་བ།<sup>༦</sup> འོ་ན་དེ་ཉིད་བཟོད་པའི་དཔེ་དང་གཏན་འབེབས་གྱི་དཔེ་གཉིས་འདྲ་མཚུངས་  
སུ་གྱུར་པའི་སྟོན་མེད་དམ།

ལན། སྤྱིར་རྒྱན་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཡང་འདྲ་ཆེ་པའི་དབང་གིས་དཔེ་དོན་གྱི་དངོས་པོ་སོ་སོར་

འབྲེད་དཀའ་ཡང་། ཞིབ་དྲ་བརྟགས་པའམ་དབྱེད་པ་ལ་བརྟེན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དཔེ་དོན་  
དངོས་པོ་སྤྲོད་པའི་ཆ་ནས་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་དཔེ་ལ་དཔེ་དོན་  
སྤྲོད་པའི་རྒྱུ་འབྲས་དེ་ཆོག་གི་དངོས་ཟིན་དུ་དགོས་པ་དང་། དེ་ཉིད་བརྟེན་པའི་  
དཔེ་ལ་རྟགས་དེ་མངོན་སུམ་དུ་མི་དགོས་པའི་བྱེད་པར་ཡོད་དོ། །དཔེར་ན། གཏན་འབེབས་  
ཀྱི་དཔེ་ཅ་བར། རྒྱ་བས་ཆར་གཅོད་པ་ལྟ་མིན། ཞེས་ཟེར་བའི་ཀྱིས་ཆར་གཅོད་པའི་རྟགས་  
ཀྱིས་པ་རྒྱ་མ་ཡིན་ཞིང་དཔེ་ཅན་གཏོང་ཉིད་ཡིན་པར་བརྟེན་པ་དང་། དེ་ཉིད་བརྟེན་པའི་  
དཔེར། འདི་ནི་བཞིན་ཉིད་པ་ལྟ་མིན། འདི་དག་བྱུང་བ་མ་ཡིན་མིག་ བཅས་རྒྱ་མཚན་  
གང་ཞིག་གི་སྒྲིམ་ནས་དཔེ་ཅན་བཞིན་ཡིན་པ་དང་དཔེ་པ་ལྟ་མིན་པ། ཡང་དཔེ་བྱུང་བ་མ་ཡིན་  
ཞིང་དཔེ་ཅན་མིག་ཡིན་པ་སྤྲོད་པའི་མཚན་ལོ། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་སྤྲོད་པའི་རྒྱུ་འབྲས་  
ཀྱི་རྟགས་དང་རྒྱ་མཚན་ཆོག་གི་དངོས་ཟིན་ལ་མེད་པ་ལྟ་བུའི་སྒྲིམ་སྤྱད་པར་ཡོད་དོ།

དེ་བཞུགས་མང་བའི་དཔེ་དང་བསྟོན་པའི་མཚུངས་སྒྲུབ་ཀྱི་རྒྱན་གཉིས་ལ་བྱེད་པར་མཚུངས་  
པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་པའི་མེད་ཅམ་ལས་བརྟེན་ཐུགས་སྒྲིམ་ནས་བྱེད་པར་ཡོད་དམ།  
ལན། བརྟེན་ཐུགས་སྒྲིམ་ནས་བྱེད་པར་ཡོད་དེ། མང་བའི་དཔེ་ནི་དཔེ་མང་བཞོན་  
པའི་བྱེད་ཆོས་གཅིག་གིས་དཔེ་ཅན་གྱི་བྱེད་ཆོས་དེ་ཉིད་དཔེ་བྱེད་ཆོས་དང་འབྲས་པར་གསལ་  
བར་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། བསྟོན་པའི་མཚུངས་སྒྲུབ་ནི་དཔེ་མང་བཞོན་པའི་བྱེད་ཆོས་གཅིག་  
གིས་དཔེ་ཅན་གྱི་བྱེད་ཆོས་དང་མཚུངས་པ་གསལ་བར་བྱས་པ་མིན་པར། དཔེ་དང་དཔེ་  
ཅན་གཉིས་བྱེད་འཕགས་ཡིན་མིན་གྱི་ནམ་པ་མི་མཚུངས་ནའང་། བྱེད་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིམ་སྤྱད་  
གས་སྒྲུབ་འདྲུག་ཡུལ་གཅིག་གིས་མཉམ་དུ་མཚུངས་པར་སྒྲུབ་པ་ཞིག་སྟེ་དཔེར་ན་མང་བོ་  
དཔེ་ཅ་བར། ཅན་དན་དང་ཐུ་སྤྲོད་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་རེག་པ་བསེལ་བ་དེས་དཔེ་ཅན་དག་  
མའི་འདྲུམ་གྱི་རེག་བྱ་གསལ་བར་བྱས་པ་མ་ཟད། དཔེ་དང་རང་བཞིན་མཚུངས་པར་བརྟེན་

པ་ཡིན་ལ། བསྟོད་པའི་མཚུངས་སྟོར་དུ། འཇིག་རྟེན་སྐྱོང་བ་པོ་ཞེས་པའི་སྐྱུས་རྒྱལ་པོ་  
དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་སྐྱོང་བ་པོ་ཡིན་པ་གསལ་བར་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པར། འཇིག་རྟེན་སྐྱོང་བ་  
ཞེས་པའི་སྐྱ་ནི་རྒྱལ་པོ་དང་གཤིན་རྗེ་ལུས་ངན་སོགས་ལ་འདུག་ཚུལ་གཅིག་གསལ་མཉམ་དུ་  
སྤང་བ་ལྟ་བུའི་སྐྱོན་སྤྱད་པར་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །

དྲི་བ། འོ་ན་བསྟོད་པའི་མཚུངས་སྟོར་དང་མཚུངས་སྟོར་གྱི་དཔེ་གཉིས་ལ་འདྲ་བའི་ཆ་  
དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ཡོད་དམ།

ལན། ཡོད་དེ། འདྲ་བའི་ཆ་ནི་རྒྱན་འདི་གཉིས་ཀར་དཔེའི་དངོས་པོ་ཡིན་ཏན་ཁྱད་འཕགས་  
ཅན་དང་། དཔེ་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་རྩུང་དམན་པས་སྦྱིར་འགྲན་པར་མི་རྒྱས་ནའང་། བརྗོད་  
འདོད་ཀྱི་དབང་གིས་མཚུངས་པར་སྦྱར་བ་འདྲ་བ་ཡིན་ལ། མི་འདྲ་བའི་ཆ་ནི། མཚུངས་  
སྟོར་གྱི་དཔེ་ལ་དཔེ་མང་པོ་བཀོད་མི་དགོས་པ་དང་། དཔེ་དོན་གཉིས་ལ་རང་རང་གི་སྤྱན་  
མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་རེ་བཀོད་པ་དེ་བྱ་བ་སོགས་རིགས་འདྲ་བའི་རང་བཞིན་གཅིག་  
ཏུ་བསྐྱུས་ནས་དཔེ་དོན་ཕན་ཚུན་མཚུངས་པར་བརྗོད་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན་དེའི་རྩ་བའི་  
དཔེ་བརྗོད་ལ། ཕུ་ལོ་མ་དགས་མཐོ་རིས་དང་། །ཁྱོད་ཀྱིས་ས་སྤང་མེལ་ཆེ་བྱེད། །ཅེས་  
པ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། མཐོ་རིས་དང་ས་སྤང་ནི་རིམ་བཞིན་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་  
ཡིན་ལ། ཁྱད་ཆོས་དེ་གཉིས་བྱ་བ་རིགས་གཅིག་པ་སྟེ་མེལ་ཆེ་བྱེད་པའི་བྱ་བ་གཅིག་ལ་བསྐྱུས་  
ནས་ཕན་ཚུན་མཚུངས་བར་སྦྱོར་བ་དང་། བསྟོད་པའི་མཚུངས་སྟོར་ནི་གོང་དུ་བརྗོད་པ་  
བཞིན་ཡིན་ལ། དེར་དཔེ་གཅིག་གི་མི་ཆོག་པར་དཔེ་མང་བཀོད་དགོས་པ་དང་། དཔེ་དོན་  
སོ་སོའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་བཀོད་མི་དགོས་པས་འདྲ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །

དྲི་བ། དཔེ་རྒྱན་གྱི་ཆེ་བོ་དངོས་པོའི་དཔེ་དང་དོན་གཞན་བཀོད་པའི་རྒྱན་ལས་ཁྱད་པར་

ལ་གནས་པའི་དོན་གཞན་བཀོད་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱང་པར་ཇི་ལྟར་འབྱེད་དགོས་སམ།  
ལན། རྒྱུ་འདི་གཉིས་ཀྱི་བྱང་པར་ནི་འདི་ལྟར་འབྱེད་དགོས་ཏེ། ཟླ་པོ་དངོས་པོའི་དཔེ་  
ནི་དངོས་པོ་གང་ཞིག་ལ་དེ་དང་ཆོས་མཐུན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ཟླ་པོའི་ཚུལ་དུ་རྗེས་སུ་བཀོད་  
ནས་དངོས་པོ་དེ་གཉིས་མཚུངས་པ་ཙམ་སྟོན་པ་ཡིན་ལ། བྱང་པར་ལ་གནས་པའི་དོན་གཞན་  
བཀོད་པ་ནི་སྔ་མར་བཀོད་པའི་དངོས་པོ་བྱང་ཆོས་དང་མཚུངས་པའི་དངོས་པོ་གཞན་ཞིག་  
བཀོད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། སྔ་མའི་དོན་དེ་ཉིད་བསྐྱབ་བྱར་བྱས་ནས་ཕྱི་མའི་དོན་དེ་ཉིད་  
སྐྱབ་བྱེད་དུ་བཀོད་ནས་སྔ་མའི་དོན་དེ་སྐྱབ་དགོས་པ་ཡིན་པས་བྱང་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། བྱང་  
པར་ལ་གནས་པའི་དོན་གཞན་བཀོད་པའི་རྩ་བའི་དཔེ་བཟོ་དུ། བདག་ཐོབ་མིན་ནམ་ཆེན་  
པོ་རྣམས། གཞན་གྱི་སྤྱད་བསལ་ཞི་སྒྲད་དུ་ལོ། །ཆུ་འཛིན་འདི་དག་ལུས་ཅན་གྱི། ཡོངས་  
སུ་གདུང་བ་འཕྲོག་པར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པ་དོན་སྔ་མ་བསྐྱབ་བྱ་དང་དོན་ཕྱི་མ་སྐྱབ་  
བྱེད་དུ་ཇི་ལྟར་འགྱུར་ཞེ་ན། དེ་ནི་སེམས་ལྡན་གྱི་གང་ཟག་སྤྱིར་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་  
ཐོབ་པ་རྣམས་སྐྱེ་བོ་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསལ་ཞི་བའི་སྒྲད་དུ་བྱགས་བཙོན་པ་ལ་ལ་མཚན་པ་ཅི་  
ཡོད་དེ། སེམས་མེད་པའི་སྤྱིན་པ་འདིས་ཀྱང་སྐྱེ་བོ་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་བའི་གདུང་བ་འཕྲོག་པ་ལ་  
སྟོས་དང་ཞེས་དོན་ཕྱི་མའི་བྱང་ཆོས་དེས་སྔ་མའི་བྱང་ཆོས་དེ་འཚམས་པར་སྐྱབ་པ་ལྟ་བུ་  
ཡིན་ནོ། །

དྲི་བ། ༡༠ གསལ་བྱེད་རྒྱུ་གྱི་ནང་གསེས་འགལ་བའི་གསལ་བྱེད་དང་། འགལ་རྒྱུ་གྱི་  
ནང་གསེས་གཞི་གཅིག་གི་ཡོན་ཏན་འགལ་བ་གཉིས་ལ་འདྲ་བའི་ཆ་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་གང་  
ཡོད་དམ།

ལན། རྒྱུ་འདི་གཉིས་ཀྱི་འདྲ་བའི་ཆ་ནི། བྱེད་པ་པོ་འམ་བྱེད་པ་གཅིག་གིས་བྱ་བ་འགལ་  
བ་གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་བྱས་པ་ནི་འདྲ་བའི་ཆ་ཡིན་ཞིང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ནི། སྤྱིར་གསལ་བྱེད་

ཀྱི་རྒྱན་མཐའ་དག་ལ་གསལ་བྱ་དང་གསལ་བྱེད་ལ་ཆོག་ངེས་པར་དགོས་པ་དང་། འགལ་  
རྒྱན་གྱི་རྒྱན་མཐའ་དག་ལ་ཞོར་དུ་ཐོན་ན་སྒྲིན་མེད་ཀྱང་ངེས་པར་ཡོད་དགོས་པའི་ངེས་པ་  
མ་མཆིས་པའི་ཁྱད་པར་ཡོད་ལ། ད་དུང་འགལ་བའི་གསལ་བྱེད་ཀྱི་འགལ་བའི་བྱ་བ་གཉིས་  
གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་སྒྲུབ་དགོས་པ་དང་། གཞི་གཅིག་གི་ཡོན་ཏན་འགལ་བའི་འགལ་བྱ་གཉིས་  
གཞི་ཐ་དད་ལ་སྒྲུབ་དགོས་པའི་ཁྱད་པར་ཡང་ཡོད་དོ། །ཙུ་བའི་དཔེ་བཟོད་གཉིས་ལ་འདྲ་  
མཚུངས་སུ་སྒྲེབས་ཡོད་པ་ནི་འགལ་བའི་གསལ་བྱེད་ལ། རྒྱུང་གིས་གཙུབས་པའི་ཁུ་ཐིགས་  
ཅན། སྒྲིན་གྱིས་ལུས་མེད་དག་གི་ནི། ཞེས་པའི་སྒྲིན་དང་། གཞི་གཅིག་གི་ཡོན་ཏན་  
འགལ་བར། དབྱར་སྒྲེས་ཁུ་འཛོན་དག་གིས་ནི། ཞེས་པའི་ཁུ་འཛོན་གཉིས་གསལ་བྱེད་  
ཀྱི་ཆོག་ཡིན་པ་འདྲ་བ་ཡིན་ལ་གཞན་རྣམས་མི་འདྲོ། །

དྲི་བ། རོན་ནི་འགའ་ཡང་ཆོགས་མ་བྱས། རིག་པ་འགའ་ཡང་མ་བསྐྱབས་ཤིང་། དཀའ་  
ཐུབ་འགའ་ཡང་མ་བསགས་པར། རྩ་ཆོད་མཐའ་དག་སོང་བར་གྱུར། ཞེས་པ་འགོག་  
རྒྱན་གྱི་འགྲོད་པས་འགོག་པ་དང་། རིག་པ་རྣམས་ནི་མ་གོམས་དང་། རྫོང་ལྷན་རྣམས་དང་  
མ་འགོགས་དང་། དབང་པོ་རྣམས་ནི་མ་བསྐྱམས་པས། མི་རྣམས་རབ་ཏུ་གདུང་བར་  
གྱུར། ཞེས་པ་སྒྲ་ན་མེད་པའི་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།

ལན། རྒྱན་འདི་གཉིས་ཀར་ཡང་བསྐྱབ་འོས་པའི་བྱ་བ་འགའ་ཞིག་སྐྱབ་པ་ལ་དགག་ཆོག་  
གིས་བགག་པའི་ཐྱོགས་འདྲ་ཡང་། འགྲོད་པའི་འགོག་པའི་སྐབས་ན་ཆོད་མཐའ་དག་སོང་  
བར་གྱུར་ཞེས་ཆེ་ཟད་པ་དེ་ཆོགས་མ་བྱས་པ། རིག་པ་མ་བསྐྱབས་པ། དཀའ་ཐུབ་མ་བྱས་  
པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་མིན་ཏེ། དེ་དག་བསྐྱབས་ཀྱང་ཆེན་ཟད་པར་འགྱུར་  
བའི་ཕྱིར་རོ། །སྒྲ་ན་མེད་པའི་བྱེད་རྒྱ་སྐབས་མི་རྣམས་རབ་ཏུ་གདུངས་བར་གྱུར་པ་དེ། རིག་  
པ་མ་གོམས་པ་དང་། རྫོང་ལྷན་རྣམས་ལ་མ་འགོགས་པ། དབང་པོ་རྣམས་ཀྱང་མ་བསྐྱམས་

པ་བཅས་ཀྱི་འབྲས་བུ་བསྟན་པ་མ་ཟད། རྒྱ་དངོས་མེད་ལས་འབྲས་བུ་དངོས་པོར་གྲུབ་པ་འང་  
ཡིན་ནོ། །མདོར་ན་སྤྱི་མཐོང་སྐབས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མི་དགོས་ལ། སྤྱི་མཐོང་སྐབས་  
རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ངེས་པར་དུ་དགོས་པའི་བྱ་དཔར་གྱིས་རྒྱ་མཚན་ཐ་དད་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་ནོ།།

དྲི་བ། ༡༩ རྫོག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱ་ལས་གཉིས་ཀྱི་རྫོག་པ་ཅན་དང་། མཚུངས་ཆོས་དང་འབྲེད་  
ཆོས་གཉིས་ཀ་མཚུངས་པའི་སྐྱས་དངོས་སུ་ཟིན་པའི་རྫོག་པ་ཅན་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བའི་བྱ་དཔར་  
པར་གང་ཡོད་དམ།

ལན། རྒྱ་གཉིས་ཀར་མཚུངས་ཆོས་དང་འབྲེད་ཆོས་གཉིས་ཀར་སྐྱས་ཟིན་པ་འདྲ་ན་ཡང་།  
འབྲེད་ཆོས་ཀྱིས་མི་འདྲ་ཞེ། གཉིས་ཀྱི་རྫོག་པ་ཅན་གྱི་སྐབས་འབྲེད་བྱེད་ཀྱི་ཆོས་གཉིས་  
ལ་མཚུངས་ཆོས་མི་སྲིད་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། ཅ་བར། འབྲེད་ཆོས་མིག་སྟོན་གྱི་ཁ་དོག་ནག་  
པོ་དང་། གསེར་གྱི་འོད་ཅན་ཞེས་ཁ་དོག་སེར་པོ་གཉིས་ལ་མཚུངས་ཆོས་མི་སྲིད་པ་ལྟ་བུ་  
དང་། གཉིས་ཟིན་རྫོག་པའི་སྐབས། འབྲེད་ཆོས་བྱང་བ་འཁོར་བ་དང་མིག་གཡོ་བ་གཉིས་  
ལ་མཚུངས་ཆོས་གནག་ཅིང་གཡོ་འཕྲུལ་གྱི་ནམ་པ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་དང་། འདིའི་འབྲེད་བྱེད་  
ནི་བྱང་བ་དང་མིག་གཉིས་མ་ཡིན་ཞིང་འཁོར་བ་དང་གཡོ་བའི་བྱ་བའི་བྱེད་ཆོས་གཉིས་ཡིན།  
དེ་སྤྱིར་རྒྱ་སྤྱི་མ་ལ་འབྲེད་བྱེད་མཚུངས་པའི་རྫོག་པ་ཅན་ཡང་ཟེར་བ་ཡིན།

དྲི་བ། ༢༠ སྤྱི་མཐོང་འགོག་པ་དང་འགོག་པའི་གཟུགས་ཅན་གཉིས་ཀྱི་དགག་བྱ་དང་འགོག་  
བྱེད་ཐད་བྱེད་པར་ཡོད་དམ་མེད།

ལན། དགག་བྱ་དང་འགོག་བྱེད་ཐད་ལ་བྱེད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་དེ། སྤྱིར་འགོག་ནི་དཔེ་  
དངོས་པོ་གང་ཞིག་གཙོ་བོ་འཛིན་པ་ནི་དགག་བྱ་དང་། དཔེ་དོན་དངོས་པོ་གཉིས་སྒྲོ་ན་  
གང་རུང་གི་མཚུངས་ཆོས་ལ་སྤྱིར་ནས་དཔེ་དངོས་པོ་དེ་བཞག་པ་ནི་འགོག་བྱེད་ཡིན། འགོག་

གཟུགས་ནི་དཔེ་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་དཔེ་དངོས་པོའི་གཟུགས་སུ་བཀོད་པ་དེ་དགག་བྱ་ཡིན་ལ་  
འགོག་བྱེད་ནི་དཔེ་ཅན་གྱི་བྱང་ཆོས་དག་དཔེའི་དངོས་པོའི་བྱང་ཆོས་དང་མི་མཐུན་པར་བཞེད་  
ནས་བཀག་པ་ནི་འགོག་བྱེད་ཡིན། དཔེ་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་དཔེ་དངོས་པོ་དེ་ཡི་གཟུགས་སུ་  
བཀོད་པ་ནི་གཉིས་ཀ་འདྲ་ཡང་། སྒྱར་འགོག་སྐབས་དེ་འདྲའི་གཟུགས་ཅན་ཞོར་དུ་སྒྲིབས་  
པ་ཡིན་པ་ལས་ངེས་པར་དགོས་པ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །

དྲི་བ། ༡༤ མཚུངས་ཆོས་སྒྲའི་མ་ཟིན་ལ་འབྲེད་བྱེད་སྒྲས་ཟིན་པའི་ཚྭ་ག་པ་ཅན་དང་ཚྭ་ག་  
པའི་གཟུགས་ཅན་གཉིས་གཟུགས་སུ་བཀོད་པ་དང་མ་བཀོད་པ་ཙ་མ་ལས་བྱེད་པར་གཞན་  
ཡོད་དམ།

ལན། བྱེད་པར་གཞན་ཡོད་དེ། ཚྭ་ག་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་སྐབས་མཁའ་ཡི་ཆ་བ་འདི་ནི་  
ལྟ་མཁས་ཀྱིས་འབྲུང་བ་དང་། བྱེད་གདོང་གི་ཆ་བ་ནི་བདག་གིས་འབྲུང་ངོ་ཞེས་འབྲེད་བྱེད་  
གཅིག་དང་། སྒྱར་ཡང་མཁའ་ཡི་ཆ་བ་ནི་ཉག་དུ་གང་བ་མ་ཡིན་ལ་གདོང་གི་ཆ་བ་ནི་ཉག་  
དུ་དཀྱིལ་འཁོར་རྫོགས་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་འབྲེད་བྱེད་བསྐྱར་མར་བཀོད་ཡོད་པས་མི་འདྲ་བ་དང་།  
གཞན་ཆ་བ་དང་གདོང་གཉིས་ཀྱི་མཚུངས་ཆོས་དཀར་པོ་དང་མངེས་པ་སོགས་ནི་སྒྲས་ཟིན་  
མེད་པའི་ཆ་ནས་འདྲ་བ་ཡིན་ནོ། །

དྲི་བ། ༡༥ གཉིས་ཀྱི་ཚྭ་ག་པ་ཅན་དང་སྒྱར་བའི་གསལ་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་རྩ་བའི་དཔེ་བཞེད་  
གཉིས་འདྲ་བ་མ་ཡིན་ནམ།

ལན། སྒྱར་བཏང་བྱ་བ་འདི་གཉིས་ཀྱང་བཞེད་འདོད་ཀྱི་དངོས་པོ་དེ་གའི་མཚུངས་ཆོས་  
སྒྲོན་གང་རུང་གི་སྒྲོ་ནས་ཆོག་གི་སྒྲས་ཟིན་པ་དང་སྒྱར་ཡང་འབྲེད་བྱེད་རེ་བཀོད་ནས་ཐ་  
དད་དུ་དབྱེ་བ་འདྲ་ན་ཡང་། སྒྱར་བའི་གསལ་བྱེད་ནི་གཉིས་ཀྱི་ཚྭ་ག་པ་ཅན་ལྟ་བུའི་བཞེད་

འདོད་ཀྱི་དངོས་པོ་དེ་གཉིས་སྡོན་དུ་མཚུངས་པར་བསྟན་ཅིང་སྒྲར་ཡང་མི་མཚུངས་པར་བསྟན་  
པ་མ་ཡིན་པར། གཙོ་བོ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་གཅིག་གིས་གསལ་བྱེད་གནས་ལུགས་མཚུངས་  
པར་འབྲེལ་བཞིག་སྟོན་དགོས་པ་ཡིན། ད་དུང་སྒྱུར་བའི་གསལ་བྱེད་ཀྱི་གསལ་ཆོག་ལ་བྱེད་  
པ་དངོས་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཆོག་སྒྱུར་བ་ཡིན་ན་བྱ་བ་ཐ་དད་མིན་པའི་སྒྱུར་བ་དང་འབྲེལ་ཉེན་ཡང་ཡོད་  
དོ། །

དེ་བཅུ་ལྟ་ཚྭ་གཤམ་ཅན་གྱི་རིགས་མཐུན་ཚྭ་གཤམ་དང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་འགལ་བའི་གཟུགས་  
ཅན་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བའི་བྱེད་པར་གང་ཡོད་དམ།

ལན། རིགས་མཐུན་ཚྭ་གཤམ་པ་ནི་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དངོས་པོ་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་འབྲེལ་ཆོས་འགལ་  
ན་ཡང་། དངོས་པོ་དེ་གཉིས་རིགས་མཐུན་པ་ཞིག་དགོས་ལ། འགལ་གཟུགས་ལ་སྔ་མ་  
དགོས་ཀྱང་ཕྱི་མ་མི་དགོས་སོ། །དཔེར་ན། རིན་ཆེན་སྒྲུང་བས་མི་འཕྲོགས་ཤིང་། ཉི་  
མའི་འོད་ཀྱིས་མི་བརྗོད་པ། ཞེས་དང་། འགལ་གཟུགས་སྐབས། པར་རྒྱུ་མཐུན་མི་འཕྲུམ་  
ཞིང་། རྒྱུ་མཐུན་པ་ལ་ཡང་མི་འགྲོ་བ། ཞེས་བརྗོད་པ་གཉིས་འདྲ་ས་དང་། རྒྱུ་མཐུན་པ་མའི་  
འཕྲོས་སུ། ལང་ཆོ་ལས་བྱུང་ན་ཆུང་གི། ལུན་པས་ལྟ་བུ་འགོག་པར་བྱེད། ཅེས་དང་།  
ཕྱི་མའི་འཕྲོས་སུ། བྱོད་གདོང་ཆེ་བས་བདག་གི་ནི། ལྟོག་རྒྱུ་མཐུན་པ་ཉིད་དུ་ལྟ། །  
ཞེས་པ་གཉིས་མི་འདྲ་ས་ཡིན་ཏེ། རྒྱུང་གི་ལུན་པ་ཞེས་པ་ཆུང་གི་འདོད་ཆགས་སོགས་  
ཀྱིས་སྤྱོད་པ་དེས་བག་ཡོད་ཀྱི་བྱ་བ་སྤྱི་བ་པའི་ཆ་ནས་ལུན་པ་ཞེས་བརྗོད་པ་དེ་དང་གྲིབ་ནག་  
གི་ལུན་པ་གཉིས་སྤྱིར་མཐོང་བའི་ལྟ་བུ་འགོག་པ་དང་ལུན་པ་ཡིན་པར་བརྗོད་པའི་ཆ་ནས་  
རིགས་མཐུན་པར་བསྟན་པ་ཅུ་མ་ལས་འདོད་ཆགས་སོགས་ལུན་པའི་གཟུགས་སུ་བཞོད་པ་  
ནི་མིན་ནོ། །འགལ་གཟུགས་སྐབས། བྱོད་གདོང་ཆེ་བ་ཞེས་གདོང་དེ་ཆེ་བའི་གཟུགས་སུ་  
བཞོད་པ་ལས་དངོས་པོ་དེ་གཉིས་རིགས་མཐུན་དུ་བསྟན་པ་མིན་པས་བྱེད་པར་ཡོད་ལ། རྒྱུ་



གཉིས་ཀའི་ཆོག་རྒྱུ་དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་བཅོད་ཚུལ་དང་བྱེད་ལས་ནི་འདྲ་བའོ། །

དྲི་བ།<sup>༡༧</sup> སྤྱི་བསྐྱུས་བཅོད་དང་མཐུན་གཟུགས་ཀྱི་གཤམ་ཆོག་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་རིམ་རྒྱུ་  
འབྱེད་དགོས་སམ།

ལན། རྒྱུ་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི་«ཆུང་སྤྱི་སྤྱི་བཅོད་སྤྱི་»ལས། འདི་གཉིས་ནི་  
སྤྱི་བསྐྱུས་བཅོད་དང་ཆ་འདྲ་ཡང་། བསྐྱུས་བཅོད་ལ་དཔེ་དོན་གྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་ཅིང་། ཆོས་  
མཚུངས་གང་ཡང་རུང་བའི་སྤྱི་ནས་བཅོད་རུང་ལ། འདིར་ནི་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅམ་མཐུན་  
པའི་དངོས་པོ་ཤལ་བ་དེའི་མཚུངས་ཆོས་ཀྱིས་བསྐྱེད་སྤྱི་ནས་ཤལ་བའམ་བཏགས་པའི་དོན་དེ་  
དང་འབྲེལ་ཆོག་བཅོད་པ་ཅམ་གྱིས་ཆོག་པའི་ཁྱད་པར་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན། སྤྱི་  
བསྐྱུས་བཅོད་ནི་གཙོ་བོ་ཁྱད་ཆོས་ལ་བཞད་ཅིང་། མཐུན་གཟུགས་ནི་གཟུགས་མཚུངས་  
ལ་བཞད། དཔེར་ན། མཁས་པའི་སྤྱི་མཐུན་དཔོག་དཀར་བའི་རྒྱ་མཚོ་དང་སྤྱི་རྒྱ་ནས་བཞད་  
དུས་མཁས་པའི་སྤྱི་དང་རྒྱ་མཚོ་གཉིས་ལ་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་གཉིང་ཟུང་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་  
མཚུངས་པ་ལས་གཟུགས་མཚུངས་པ་ནི་མ་ཡིན་ལ། མཐུན་གཟུགས་སྐབས་སུ། ལག་པའི་  
སོར་མོའི་ཐོག་ཆོན་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་དང་། མེ་ཉོག་འབྲི་ཤིང་གི་ཅེར་མེ་ཉོག་དམར་  
པོ་བཞད་པ་གཉིས་ལ་ཤར་བཞུགས་ན་གཟུགས་འདྲ་བ་ཡིན་པས་མཐུན་གཟུགས་ཞེས་བཏགས་  
པ་ཡིན་ནོ། །

དྲི་བ།<sup>༡༨</sup> རབ་ཏྲོག་གི་རྒྱུ་ལས་སེམས་མེད་རབ་ཏྲོག་དང་ཉིང་རེ་འཛིན་རབ་ཏྲོག་གཉིས་  
ལ་འདྲ་བའི་ཆ་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་གང་ཡོད་དམ།

ལན། རྒྱུ་འདི་གཉིས་ཀྱི་སེམས་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་གི་རྣམ་པ་སེམས་ལྡན་གྱི་དངོས་པོ་  
ཞིག་གི་རྣམ་པར་སྤྱོད་བཏགས་ནས་བཅོད་པ་ནི་འདྲ་བ་དང་། མི་འདྲ་ས་ནི། ཉིང་འཛིན་རབ་

རྟོག་བཞིན་སྐྱུ་ཅན་ལ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུ་བཞིན་སྐྱུ་ཁོ་ན་ངེས་པ་ཡིན་ཞིང་། སེམས་མེད་རབ་  
རྟོག་ལ་བཞིན་སྐྱུ་ངེས་མི་དགོས་པའི་བྱེད་པ་ཡོད་པ་དང་། བརྗོད་ཚུལ་གྱི་སྒྲིམ་མཁོ་ཀྱང་།  
སེམས་མེད་རབ་རྟོག་ལ་རབ་རྟོག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ས་བོན་ཆོག་ཟིན་ལ་དགོས་པ་དང་། ཉིང་  
འཛིན་གྱི་རབ་རྟོག་ལ་དེ་མི་དགོས་པའི་བྱེད་པར་ཡང་ཡོད་དོ། །སྦྱིར་རབ་རྟོག་གི་རྒྱན་ལ་  
དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་རྣམ་པ་གཞན་དུ་སྒྲོ་བཏགས་པ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག་པར་རབ་རྟོག་གི་ས་  
བོན་དངོས་ཤུགས་གང་རུང་ནས་ཡོད་དགོས་པར་གསུངས། ཞིབ་དུ་དཔེར་བརྗོད་དག་ལ་  
གཟིགས་པར་འཆོལ།

རྩི་བ། ༡༩ འོ་ན་ཉིང་འཛིན་རབ་རྟོག་དང་ལེན་དང་པོའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་གཉིས་  
ཀྱི་བྱེད་པར་ངེ་ལྟར་འབྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

ལན། འདིར་«དབྱངས་ཅན་དགུས་སྐྱུ་»ལས་ལེན་དང་པོའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་རབ་རྟོག་  
གསལ་བྱེད་མེད་ཀྱང་འདིར་ཡོད་པས་སྒྲོ་གསལ་བ་རྣམས་མགོ་བོ་མགལ་མེ་ལྟར་འཁོར་མི་  
དགོས་སོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཡོན་ལ་གཞན་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ། ཆོས་  
གཅིག་བཀོད་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་དང་། ཆོས་དུ་མ་བཀོད་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཞེས་དབྱེ་བའང་  
ཡོད་ལ། འདིར་དེ་མེད་པས་བྱེད་པར་དང་། སྦྱིར་ཚུལ་གྱི་སྒྲིམ་མཁོ་ཀྱང་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་  
ཡོན་ཏན་ལ་འཛིན་གྱི་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་སྐད་དང་མཐུན་པ་ཞིག་དགོས་པ་དང་། འདིར་  
དེ་ལྟར་མི་དགོས་པའི་བྱེད་པར་ཀྱང་ཡོད་དོ། །དཔེར་ན་སྤྱི་མཐོང་སྐབས་མེ་རྟོག་འདབ་མ་  
གྲོལ་བར་མེ་རྟོག་དགོད་ཅེས་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་སྐད་དང་མཐུན་པར་སྦྱིར་དགོས་པ་ཡིན་ལ།  
ཕྱི་མར་མེ་རྟོག་འདབ་མ་དམར་པོ་གྲོལ་བ་ཞིག་ལ་མེ་རྟོག་དེ་ཁ་སྒྲེངས་ནས་བཞིན་དམར་པོ་  
ཆགས་ཞེས་བརྗོད་ཆོག་པ་དང་སྤྱི་མར་དེ་ལྟར་མི་ཆོག་གོ། །

རྩི་བ། ༢༠ རྒྱུའི་རྒྱན་གྱི་ནང་གསེས་ནང་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་། སྤྱི་མཐོང་རྒྱ་གྱི་ནང་གསེས་

ནམ་པ་ཕྱ་མོ་གཉིས་ཀྱི་བྱང་པར་ཅི།

ལན། སྡེ་མ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་འདྲིན་སྤངས་དང་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤངས་ལ་བརྟགས་  
ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྣོད་ཉིད་ཉོན་ཏྟགས་དགོས་པ་ཡིན་ལ། རྣམ་པ་ཕྱ་མོ་ནི་ལུས་དང་གདོང་  
ལ་སྤར་མེད་ཅིང་གསར་དུ་བྱུང་བའི་རྣམ་འགྱུར་རམ་རྣམ་པ་གསར་པ་ཞིག་བརྟན་པ་དེས་  
ནང་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྣོད་ཉིད་ཉོན་ཏྟགས་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

དྲི་བ། ༡༡ སྡེ་ན་མེད་པའི་བྱེད་རྒྱ་དང་དཔའ་བའི་ཉམས་གཉིས་འདྲ་བ་མ་ཡིན་ནམ།  
ལན། འདི་གཉིས་འདྲ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། སྡེ་ན་མེད་པའི་བྱེད་རྒྱ་ནི་སྤར་མེད་པའི་རྒྱ་གང་  
ཞིག་གིས་འབྲས་བུ་དངོས་པོ་འགྲུབ་པར་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ལ། དཔའ་བའི་ཉམས་ནི་རྒྱ་དངོས་  
པོར་མ་གྲུབ་པ་ཞིག་ལ་བརྟན་ནས་ཡིད་སྤོང་བའི་འབྲས་བུ་དེ་ཉིད་གྲུབ་པ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །དཔེར་  
ན། རྒྱལ་དབང་ལྔ་བས། ཕྱག་ཆེན་སྒོ་མ་པའི་གལ་དུ་མ་བཅུད་ཅིང་། །ཁྲ་ཆེན་མང་པོའི་  
རྣམ་ཐར་མ་བསྐྱངས་ལ། །རྟོག་གེ་ཙམ་ལ་མི་ཆོ་མ་བསྐྱེལ་བས། །ཤོང་དཔང་མཁས་པའི་  
གོ་ས་ཁོ་བོས་ཐོབ། །ཅེས་པ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། མ་བཅུད། མ་བསྐྱངས། མ་བསྐྱེལ་གསུམ་  
ནི་རྒྱ་དངོས་མེད་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་ཡིན་ལ། ཤོང་གི་བྱ་བ་དེ་གསུམ་མ་བསྐྱེལ་བའམ་མ་  
བྲས་པ་ལ་བརྟན་ནས་འབྲས་བུ་ཤོང་དཔང་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་གོ་ས་དེ་ཐོབ་པ་ཡིན་པས་རྒྱ་དངོས་  
མེད་དང་འབྲས་བུ་དངོས་པོར་གྲུབ་པ་ཡིན་པས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་ཡིན། གལ་  
ཏེ་ཐོས་པ་རྒྱ་ཆེར་མི་གསལ་པར་སྒོ་མ་པ་པོའི་ཚུལ་བཟུང་ནས་དཔེན་པར་ཁོ་ནར་གནས་པ་  
དང་འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱན་ནས་མེད་པར་འདི་གཉིས་ཟང་ཟེང་གི་བྱ་བ་ཉེ།  
མཆན་སྟན་གསལ་ཁོ་ནར་ཐུགས་དགུས་པའི་ཁྲ་ཆེན་འཁྱེད་ཞིག་གི་རྣམ་ཐར་བསྐྱངས་པ་དང་།  
གཞུང་ཆེན་པོ་དག་ལ་གཟིགས་པའི་ལྟ་རྒྱུ་ཕྱ་ཞིང་རྟོག་གེ་ཙམ་མམ་གཏན་ཆོགས་ཀྱི་རིག་  
པ་ཙམ་ལ་མི་ཆོ་བསྐྱེལ་བ་ཡིན་ན་ཤོང་དཔང་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་མཁས་པའི་གོ་འཕང་ལྟ་བུ་ལེ་  
ནས་མི་ཐོབ་པ་ནི་དོན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན་པས་ན། སྡེ་མའི་དོན་དེ་དག་མ་བསྐྱབས་པས་འབྲས་



པས་བྱད་པར་ཡང་ཡོད་དོ། །

དྲི་བ། ༡༡ གཤམ་ཆོག་གི་རྒྱལ་ལས་མིང་དུ་འདྲུས་པའི་གཤམ་ཆོག་དང་སྐྱར་རྒྱལ་གྱི་ངེས་པ་  
ཅན་གྱི་སྐྱར་བ་གཉིས་ལ་བྱད་པར་གང་ཡོད་དམ།

ལན། རྒྱལ་འདི་གཉིས་ཀྱི་བྱད་པར་ནི། གཤམ་ཆོག་གི་སྐབས་གཤམ་བྱ་དང་གཤམ་བྱེད་ཀྱི་དངོས་  
པོ་རྣམས་མིང་གིས་སམ་སྐྱ་མཚུངས་ཁོ་ནར་ངེས་ལ། སྐྱར་བའི་སྐབས། སྐྱ་མཚུངས་ཁོ་  
ནར་ངེས་མི་དགོས་པའི་བྱད་པར་ཡོད་པ་དང་། གཞན་གཤམ་ཆོག་དང་གཤམ་བྱ་དངོས་པོ་གསལ་  
ཁ་མེད་པ་དང་། སྐྱར་བའི་སྐབས་སྐྱར་གཞི་དངོས་པོ་གསལ་ཁ་བཏོད་ནས་སྐྱར་གཞི་དངོས་  
པོ་གང་ཡིན་པ་དེ་ངེས་པ་བྱེད་དགོས་པའི་བྱད་པར་ཡོད་པ་ནི་ཤེས་སྟེ། དཔེར་ན། གཤམ་  
ཆོག་ཏུ། རྒྱལ་པོ་མ་ཡིན་ཁྲབ་འདྲུག་མིན། ཁྱེས་དང་། སྐྱར་བའི་སྐབས། མདའ་རྣམས་  
ཉིད་ལ་གནས་པ་ཡིན། ཁྱེས་གསུངས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་ལྟར་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་བྱད་པར་ནི་རྒྱལ་རང་རང་གི་གོ་དོན་དང་ཅ་བའི་དཔེར་  
བཞིན། མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དཔེར་བཞིན་གྱི་ཐོག་ནས་བྱད་པར་འབྲེད་རྒྱ་ནི་  
སྙན་ངག་གི་གཞུང་ལ་སྦྱང་བ་རྣམས་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་འབད་པ་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་ཤིག་  
ཏུ་འབྱུངས་སོ། །

འདིར་སྐྱས་པ།

འཛད་མེད་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་མངའ་ཐང་ཅན། །

གཤམ་པ་ཕྱོགས་སུ་ལྷེར་བའི་རྒྱལ་སྐས་བུ། །

རིན་ཆེན་གཏེར་གྱི་བང་མཛོད་མེད་པས་ན། །

ངན་དོན་ནོར་གྱི་རྫོངས་པས་ཆོམ་པ་ཅི། །

འོན་ཀྱང་གང་ན་བཀའ་གྱིས་གདུང་བ་ཡི། །

གོམ་འགྲོས་འདེགས་འཛིག་དཀའ་བའི་ཉམ་ཐག་ལ། །

སྐྱུ་ཟས་ཤོར་གང་ལྡན་པ་ཕུལ་བ་ཡི། །

དགེ་བ་འདི་ལས་གཞན་དུ་དགེ་བ་གང་། །

དེར་ལྟར་བྱན་པས་གང་ལ་ཕན་འགྱུར་སྟེ། །

གསོ་བྱེད་སྒྲན་མཆོག་སྒྲིན་ལ་རངས་མེད་ཀྱང་། །

མཆོག་གི་སྒྲན་ལ་དུག་གི་ཆ་འདྲེས་ན། །

རྣམ་དཔྱེད་གསེར་གྱི་ཕུར་མས་འདོན་པར་མཛོད། །

ཅེས་ཤེས་རབ་དགའ་ཆལ་སྟོབས་སྦྱིང་གི་སྒྲན་ངག་དགེ་གན་གྱི་མིང་འཛིན་པ་ཁ་སྐྱང་།

བསམ་གཏན་གྱི་མཆོས་བྲིས་སོ།།

# གནའ་སློལ་བོད་ཀྱི་ཕྱི་ཆལ་སྒྲ་ཁ་དག

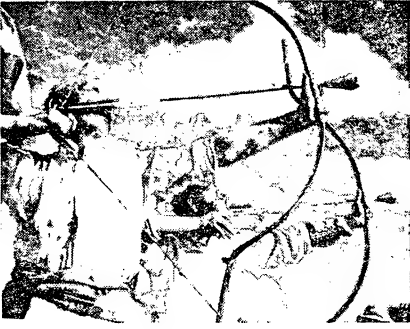
བུ་རྫོང་རྩ་མོ་ཆང་ཆེ་རིང་དབང་ཕུག

༡༡། །རང་རེའི་ཁ་བ་ཅན་གྱི་བོད་རྫོང་ས་འདིར་ལོ་རྒྱུས་རིང་ལ། རིག་གནས་ཕུག་  
པོ་ཡོད་པ་བཞིན། རྩ་མོ་བོད་ནང་ལུས་ཆལ་གྱི་ནམ་གངས་དུ་མ་ཞིག་དར་བྱལ་བུང་ཡོད་  
པ་དཔེར་ན། བོད་མིའི་ཁ་རྒྱུན་དུ་ཕྱི་ཆལ་སྒྲ་ཁ་དག་ཞེས་བཤད་སློལ་ཡོད། དེ་ཡང་ངོས་  
འཛིན་གྱིད་སློལ་གཉིས་ཡོད་ཁོངས་ནས་གཅིག་ལ་འཕྲེལ་གྱིས་གཞོན་པ། རྒྱལ་གྱིས་ཁྱེ་ཆོད་  
པ། ཡང་ཆལ་བྱ་རྩལ་འགན་པ་ཞེས་ལུས་ཀྱི་ཆལ་གསུམ་དང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དགེ་ཐོན་པ།  
གཏམ་གྱིས་བཞད་གད་སློང་བ། ཤགས་གྱིས་ཕ་རོལ་གཞོན་ཐུབ་པ་ཞེས་ངག་གི་ཆལ་གསུམ།  
མངོངས་ལ་སློ་འགྱུ་བ། དཔལ་ལ་སྒྲན་ཚུགས་པ། ཁ་གསལ་ལ་གཏིང་མ་དཔོག་པ་སྟེ་ཡིད་  
ཀྱི་ཆལ་གསུམ་བཅས་ཁྱོན་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཆལ་གསུམ་རེ་བྱས་ཏེ་དགུ་ཆལ་ཞེས་  
བཅེ་སློལ་གཅིག་ཡོད། ཡང་གཏམ་ཡིག་རྩིས་གསུམ། མདའ་རྩི་མཆོང་གསུམ། བང་  
རྒྱལ་སྟེ་གསུམ་ཞེས་བཅེ་སློལ་གཞན་ཞིག་ཡོད།

### ན་རྒྱལ་དང་མདའ་རྩལ་འགྲན་པ།

གོང་གསལ་ལུས་རྩལ་རྣམ་གངས་དགྲའི་ནང་ནས་མདའ་འཕེན་རྒྱ་དེ་དབྱར་དུས་  
ཀྱི་ལུས་རྩལ་བྱེད་སྡོད་དང་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་མངོན་སྡོའི་གས་ཤིག་ཡིན། དེ་ཡང་མདའ་  
འཕེན་སྤངས་ཀྱི་རྩལ་རིགས་གསུམ་ཡོད་པ་སྟེ། མདའ་རྩལ་རྒྱང་མ་འགྲན་སྡུར་དང་།  
འཕེན་བཅུགས་འགྲན་ཅེད། མདེལ་བྱ་འམ་བེ་བྱ་འཕེན་འགྲན་ཞེས་གསུམ་ཡོད། ལྷ་  
ས་ཁུལ་དུ་དེ་སྡོན་མདའ་ཅེད་རྒྱང་མ་འགྲན་སྡུར་དང་། འཕེན་ཅེད་འགྲན་སྡུར་གཉིས་  
ལོ་ལྟར་འཆར་ཅན་གྱི་སྡོན་ལམ་རྗེས་སུ། བོད་ཆེད་པོའི་ཆོས་༡༩ ཉིན་རྫོང་རྒྱབ་  
ཁར་འཕེན་ཞེས་སྡོན་ལམ་མངོན་སྡོའི་གས་པར་གྱུ་བ་པའི་བཀའ་ཤིས་དགའ་སྡོན་དང་ཆབས་  
ཅིག་གཞུང་ཞབས་རྣམ་པའི་དབྱར་སྐྱེད་སྡོའི་གས་ཤིག་གཞུང་འབྲེལ་མངོན་སྡོའི་གས་ཤིག་  
དེ་ཉིན་ལྷ་རྒྱའི་མདུན་ཐང་དུ་གྱུར་པས་སྡེ་ས་ནས་དབྱར་གྱུར་སྡོན་སར་བོད་གཞུང་གི་བཀའ་  
སྡོན་རྣམ་པ་དང་བོད་སྡོར་ཁོངས་གཏོགས་ལས་དཀྱུས་ཡན་གྲལ་ལ་འཁོད། དེ་ཡང་ཡ་  
སོར་སྤྱི་ཁབ་དོ་ལས་ནས་ན་པ་རྣམས་སྡེ་འབྲིད་ཀྱིས་ལྷ་རྒྱའི་མདུན་དོས་བཅར་ཏེ་ཡ་སོར་  
སྤྱི་ཁབ་བགྲེས་པས་གཡས་རུའི་ན་གཞུང་བཀའ་སྡོན་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་གསོལ་སྡོག་སྟེང་ཕུལ་  
ནས་ཞོལ་པ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ནང་གཟན་གཅིག་ནས་སྤྱི་མདུན་དུ་ཞུ་ཕུད་དེ་སྡུར་ནས་བསྡད་  
བཞིན་པར་བཀའ་སྡོན་སྤྱི་བགྲེས་པས་ན་གཞུང་གི་ན་པའི་གཏོང་ཁུངས་དང་གངས་འཕོར་  
བཀའ་ཁབ་གྱུ་བ་ཉིད། ནང་ཟན་ནས་སྤྲད་གསང་མཐོན་པོས། དཔེར་ན། གཡས་རུ་  
དང་པོ་སྡེ་དཔོན་དགའ་བཞི་པའི་གཟབ་འདོན་དང་བཅས་ན་པ་༡༥ ཞེས་བཞོད་དེ། ན་  
ཐོག་ནས་མདའ་དང་མེ་མདའ། མདུང་གསུམ་གྱི་རྩལ་འགྲན་བྱེད་སྡོའི་སྡེ་ལ་གྱི་ཡོད། ན་  
རྒྱལ་ཅེད་སྤངས་ལ་མཆོན་ན། ན་པ་རྣམས་སྡེ་དཔོན་ནམ་སོ་སོའི་སྡོན་བདག་གཟེམ་





▲ མདའ་བེ་གུ་འགྲན་བཞིན་པ།



▲ གཟིམ་ཆུང་གི་རྟ་དམག་དར་སྒྲེ་འཁྲིད་མཁན།



▲ ཞར་འཕྲན་མདའ་རྩལ་འགྲན་བཞིན་པའི་ངང་ཚུལ།



▲ གཟིམ་གྲག་ལྟ་སྒྲེའི་མདུན་རོས་སུ་མདའ་རྩལ་འགྲན་བཞིན་པའི་ངང་ཚུལ།

ཤག་གི་མཆན་ཐོ་ཐོན་མཆམས། ཏྲ་པ་སོ་སོས་ཏྲ་ཐོག་ནས་མདའ་འཕེན་པ་དང་མེ་མདའ་  
འགན་ཅེད་བྱས་ཏེ་སྤྲོད་ནས་གྲུང་ཆེགས་པར་འགོར་ཡོང་། ཉིན་རྒྱུ་ཏྲ་པ་རྣམས་རྩལ་  
འགན་བཟང་ཞན་གྱི་ཐོ་གཞུང་ལྟར་བཀའ་ཤག་སྤྱི་མདུན་དུ་རུ་བསྟར་བསྐྱེགས་ཏེ་ཐ་ཕྱག་  
ལས་ཁྲུངས་ནས་ལེགས་དར་གནང་བ་ཕྱག་འབུལ་ཞུས་ཏེ་ཕྱིར་ལོག་མཛད་སྒོ་གྲུབ་  
མཆམས་ཡ་སོར་སྤྱི་ཁྲུང་དོ་ལས་དང་ཏྲ་པ་རྣམས་ལྟ་སྒྲུའི་མདུན་ཐང་ནས་ཅེ་ཐོ་བྲང་སྤྱི་  
རྒྱུ་མཁའ་རྩ་གདོང་བརྒྱད་སྟར་སར་དུ་རུ་བསྟར་བསྐྱེགས་ནས་ཡོང་སྐབས་ལྟ་ཞོལ་མི་  
མང་ལ་ལྟ་མོ་ཇི་སྟེད་ཅིག་ཡོང་།

དམངས་ཐོད་དུ། བོད་ཀྱི་སོ་ནམ་ཞིང་པའི་ས་ཁུལ་ལ་འོང་སྟོར་ཏྲ་རྒྱུག་དང་འབྲོག་  
ཁུལ་དུ་ལོ་གསར་རྩིས་དང་། འབྲུངས་སྟར་དུས་ཆེན་སོགས་ལ་ཡུལ་མི་ཆོས་རང་སོ་སོའི་  
ས་ཁུ་གང་བཟང་གི་སྤང་རྒྱུངས་སྟེང་གྲུར་ཕུབ་སྟེ། དར་རྒྱུང་བརྒྱུགས་ཤིང་ལྟ་གསོལ་དང་  
དེ་ནས་རྒྱུང་ཐག་མ་ལེ་བཞི་ཙམ་བར་མཁྱེགས་ཆད་འགན་སྤྱར་དང་ཏྲ་ཐོག་ནས་མདའ་དང་  
མེ་མདའ་འཕེན་པ། ཏྲ་རྒྱུག་བཞིན་པར་ས་ཐོག་ནས་ཁ་བཏགས་སྤྱུག་པ། ཏྲའི་བྲང་འོག་  
དང་ཏྲའི་སྟངས་ནས་ཡར་ལངས་པ་སོགས་ཀྱི་ཏྲ་རྩལ་འགན་ཏེ་ཏྲ་རྩལ་ལེགས་གྲས་རྣམས་ལ་ལེགས་  
དར་དང་ལེགས་ཆང་འདེགས་ཤིང་། ཡུལ་མི་རྣམས་དེ་ཉིན་གཞས་དང་ཞབས་བྲོ་བརྒྱབ་སྟེ།  
ང་ཆང་དང་ཁ་ཟས་ལ་རོལ་ནས་སྤྱི་སྤྱིད་གདོང་བའི་སྒོལ་ཞིག་ཡོད་པ་ད་ཆ་ཡུལ་ལུང་ཉུང་ཤས་  
ཕུད་མང་ཆེ་བར་མིང་གི་རྣམས་མར་གྱུར་ཡོད་པ་རེད།

བོད་ལྗེ་དང་པོའི་ཆེས་༡༧ ཉིན་གནམ་མདའ་ཞེས་ལྟ་སྤྲུལ་སྒོན་ལམ་  
ཆེན་མོའི་མཛད་སྒོ་ལེགས་པར་གྲུབ་པའི་བཀའ་ཤིས་དགའ་སྟོན་ཆེན་མོའི་མཛད་སྟོན་ཉིན་  
གཉིས་པར་གོང་བཞིན་ལྟ་སྤྲུའི་མདུན་གཞུང་གི་སྤྱོད་ཁང་ཟུར་ཡོད་ལ་བཀའ་ཤག་དང་ཆེབས་  
ཞབས་ཤོད་སྟོར་ཡོངས་རྫོགས་བཞུགས་གྲལ་ལ་འཁོད་དེ་བཀའ་ཤག་ལ་དེན་འབྲུང་གསོལ་  
ང་བཞེས་འབྲས་ཕུལ་ཞིང་། ཡ་གཡོག་རྣམས་ཏྲ་བཞིན་ཏེ་རྒྱུག་རྩལ་ཐོག་ནས་འཕེན་ལ་མདའ་

འཕེན་དང་མེ་འཕེན་འགན་ཅེད་འགོ་བརྩུགས་ནས་ཡུད་ཅམ་སྤང་རྒྱུ། བཀའ་ཤག་གི་  
གཟིགས་ལམ་ཤོད་དུང་གཉིས་ནས་ཤིང་སྟེགས་ཤིག་གི་སྟེང་ཡངས་ཏེ། རྒྱུ་གསང་མཐོན་  
པོས་དབྱངས་དང་བཅས་ཏེ་འདི་ལྟར་བཞིན་དོན། “དཔུང་བཟང་མདའ་བའི་ཚོགས་རྣམས་  
ཉོན། རྒྱང་མ་ཆ་རེད། འཇུ་ཐའི་ཡ་རེད། མདའ་བཟང་པོ་རྣམས་མདའ་ཡིག་བྱ་ལ་ཤོག་  
.....ལྷ་ཡེ.....”ཞེས་ལན་གཉིས་བཞིན་དེ་མདའ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མདའ་བཀའ་དུང་ནས་སོ་  
སོའི་མིང་ཡིག་བཀོད་དེ་རྒྱང་མ་ཅལ་འགན་བྱེད། མཆམས་འདིར་གསལ་ཁ་གཏོད་དགོས་  
པ་ཞིག་ལ་རྒྱང་མ་ཆ་རེད། འཇུ་ཐའི་ཡ་རེད་ཅེས་པ་ནི། མདའ་ཅེད་རྒྱང་མ་འགན་སྐྱར་  
རྒྱབས་“ཐོར་ཅོག་”ཅེས་མདའ་ར་ནས་གོམ་ཆད་གཅིག་སྟོང་གི་སར་བརྩུགས་པའི་འཕེན་ལ་  
སྟོང་ཐོར་ཅོག་ཅེས་བཞིན། དེར་གཞུང་ཞབས་སྟེ་ཁག་དང་ཡང་ན་སྟེ་དཔོན་གཟིམ་ཤག་  
སོ་སོའི་ཐོབ་ཁོངས་མདའ་པ་གཉིས་མཉམ་དུ་མདའ་ཅེད་འགན་པ་དེར་“རྒྱང་མ་ཆ་”ཞེས་  
གྲགས། ཡང་“འཇུ་”དང་“ཐའི་”ཞེས་མདའ་རྒྱང་མ་ལས་ཐུང་སྟེ་བའི་མདའ་གཉིས་ཀྱི་མིང་  
གི་རྣམ་གྲངས་སམ་ཐ་སྟོད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་འཇུ་ཞེས་མདའ་ཡི་སྒྲུག་མ་ཐུང་སྟེ་མ་  
པ་དང་མདེའུ་ཡི་སྒྲུགས་ཅེ་ཐུང་རིང་པོ་ཡོད་པས་ལྷིད་ཅམ་ཡོད། ཐའི་ཞེས་མདའ་ཡི་སྒྲུག་  
མ་སྟེ་མ་འཇུ་དང་ཏ་ལམ་འདྲ་ཡང་མདེའུ་ཐུང་བས་ཡང་སྟེ་འབྲང་ཅམ་ཡིན། མདའ་  
ཐོག་མར་སྟོང་རྒྱབས་དང་པོ་འཇུ་དང་། དེ་ནས་དཔུང་ཤུགས་དང་མདའ་ཡི་འཕྲོད་ཆད་  
སྟོང་ཆེད་ཐའི་ཞེས་པ་སྟུང་སྟོལ་ཡོད། དེ་གཉིས་ཅེད་འགན་བྱེད་རྒྱབས་“ལྷ་ཅོག་”ཅེས་  
མདའ་ར་ནས་གོམ་ཆད་ལྷ་བརྒྱལ་པོད་སར་བརྩུགས་པའི་འཕེན་ལ་ལྷ་བརྒྱ་ཐོར་ཅོག་ཅེས་འབོད།  
དེ་ལ་ཡང་གོང་ལྟར་ཐོབ་ཁོངས་སོ་སོའི་མདའ་པ་རེ་རེ་བྱས་ཅེད་འགན་བྱས་པ་དེར་“འཇུ་  
ཐའི་ཡ་”རེད་ཅེས་བཞིན། གང་ལྟར་མདའ་རྒྱང་མ་ཅེད་འགན་དང་འཇུ་ཐའི་ཅེད་འགན་  
གཉིས་ཀ་རྒྱང་ཐག་རིང་བྱང་དང་འཕེན་ལ་མདའ་ཤོག་མིན་གྱི་ཅེད་འགན་ཞིག་ཡིན་དུས།  
མདའ་པ་རྣམས་ལ་མདའ་དྲང་པོ་དང་རིང་ཆད་དཔུད་བསྐྱར་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི།

མདའ་སྐྱོར་ཞེས་གཞུང་ཞབས་ཤོད་སྐྱོར་ནས་བྱས་ཏེ་ཨང་རིམ་ཐོ་འགོད་བྱེད། མདའ་རྒྱང་  
མ་དང་འདྲ་ཐའི་སོ་སོའི་རིང་ཆད་ཀྱི་ཨང་གྲངས་ཅི་ཐོབ་ཡ་སོར་གཉིས་དང་། བཀའ་དྲུང་  
གཅིག་ཕེབས་ཏེ་ཨང་རིམ་མཐོ་དམའ་བཞིན་བཀོད་དེ་བཀའ་ཤག་ལྟན་རྒྱས་ལ་སྟན་འབྲུལ་  
ཞུས། དེའི་བར་བཀའ་ཤག་གྲུང་ཆོག་ས་དང་གསོལ་ཆོག་ས་གྲུབ་མཆོམས་སྒྲར་ཡང་ཆང་  
མ་སྒྲོ་ཁང་དབུ་ཡབ་རྟུ་ཕེབས་ཏེ་གསོལ་ཇ་མཆོད་པའི་དུས་དང་བསྐྱེད་ནས་མདའ་རྒྱང་མའི་  
ཨང་ཐོ་བཀའ་དྲུང་ནས་ཐོག་སྟེ་ཐ་ཕྱག་ལས་ཁྲུངས་ནས་མཆོན་གྲངས་དང་ལེགས་དར་སྒྲུལ།

དེ་ནས་སྒྲར་སྒོལ་བཞིན་མདའ་རྒྱང་ཐག་བྱུང་བ། མདའ་ལ་བྱ་འམ་བེ་བྱ་ཅེད་  
འགན་འཁོ་འདྲུགས་པའི་ཐོག་མར། བཀའ་སྒོན་སྒྲུ་སྒྲུ་བོ་རྣམས་ཀྱི་དབུ་ཞུ་བརྒྱུས་ཏེ་སོག་  
ཞུ་དམར་པོ་བཞེས། ཞོལ་གཉེར་ཆང་ལས་ཁྲུངས་ནས་དདུལ་ཕོར་ནང་བཀའ་ཤག་ལྟན་  
རྒྱས་ལ་འཁྲུངས་གཡང་ཕུད་གཏོར་དུས་བཙུགས་ཀྱིས་ཞུས་ཏེ། གཞུང་ཞབས་མཆོད་ཆང་  
བཞེས་མི་དང་བེ་བྱ་རྒྱལ་འགན་བྱེད་མི་རྣམས་ལ་དདུལ་ཕོར་འཁྲུངས་ཞུ་མས་མཆོད་ཆང་  
ཡང་ཡང་ཞུ་ཞིང་། བེ་བྱ་རྒྱག་མི་ཆོས་ལས་དབང་བཀའ་སྒོན་རྣམས་པར་ནང་ཚུ་ཕུལ་ཏེ་འབེན་  
ལ་ཕོག་ན་བཀའ་སྒོན་རྣམས་པར་མཆོད་ཆང་བཏེགས་པ་དགྲེས་མཉེས་ཀྱིས་བཞེས་དགོས་ཡོང་།  
བེ་བྱ་འབེན་ལ་ཕོག་མི་རྣམས་ལ་ཐོབ་ཁྲུངས་བཀའ་སྒོན་རྣམས་པས་ཐུགས་དགྲེས་མཉེས་ཀྱིས་  
ལེགས་ཆང་བསྐྱུལ་བ་འཁྲུངས་ཞུ་མས་ཆང་ཕོར་ཞུས་ཏེ་ལས་དབང་གི་སྒྲུ་མདུན་དུས་མོ་  
བཙུགས་ཏེ་དགའ་ཞིང་སྒྲོ་བའི་ངང་ནས་ཆང་ཐིགས་པ་ཙམ་མ་ལུས་པ་གཙང་དག་འཐུང་  
དགོས། དེའི་མཆོམས་སྒྲུ་ཐ་ཕྱག་ལས་ཁྲུངས་ནས་འཕུལ་འཕུལ་ཆ་དར་སྒྲུད་པ་སྟེ་རགས་  
ལ་གཟེར་བས་མདའ་ཆ་པོ་རྣམས་ལ་དགོང་དྲོ་ཁ་བཏགས་ཀྱི་ཤམ་ཐབས་ལྟ་བུ་ཆགས་པ་མ་  
ཟད། འཁྲུངས་ཞུ་མའི་ངོ་ཆང་ལ་བསྐྱུས་ནས་བེ་བྱ་མདའ་པ་རྣམས་ར་བཟེན་ས་གཞན་གྱིས་  
སྒྲོར་ནས་འགོ་དགོས་ཀྱང་དེ་ནི་དཔའ་རྒྱལ་ངོམ་པའི་ཚུལ་བཅོ།

གོང་བཟོད་བཞིན་ལྟ་བུ་དུ་མདའ་རྒྱང་རྒྱང་མ་དང་འབེན་ཅེད་བེ་བྱ་འགན་སྒྲུར་

གཉིས་ལེ་རེ་འཆར་ཅན་རྫོང་རྒྱལ་ཁར་འཕེན་དང་དྲུང་སྒྲོར་ཅེད་རྒྱལ་སྐབས་དྲུང་སྒྲོར་ཆོས་  
དག་ཙམ་སྒྲོང་བདར་གྱི་ཚུལ་དང་། དུས་སྟོན་རྗེས་དྲན་མཆོན་ཆེད་མདའ་ཅེད་དང་ན་རྒྱལ་  
འགན་པ་ལས་རྒྱན་དུ་ཅེད་སློལ་མེད། ཡིན་ནའང་། བེ་བུ་ཞེས་པ་སྤྱིར་བཏང་ལྷ་སའི་སྤིང་  
ཁའི་ནང་མི་སྣ་དག་གསལ་ཆོས་དབྱར་དུས་གནམ་གཤེས་ལེགས་པའི་སྐབས་བེ་བུ་ཅེད་ཀྱི་ཡོད།  
བེ་བུ་ཅེད་སློལ་དར་སོ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཀོང་པོ་དང་སློ་མའི་ནང་སོ་ནམ་ལོ་གསར་གྱི་མཇུག་དུ་  
ཅེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། སློ་མའི་དག་རྒྱན་དུ་དེ་སྟོན་མན་རྩའི་དམག་བོད་ལ་ནང་འཇུལ་བྱེད་སྐབས།  
མན་རྩའི་དམག་དཔོན་ཀྱའོ་ཨར་ཡུང་གི་དམག་མི་ཉིས་སྟོང་ཙམ་བཏང་ནས་སློ་མའི་བཙན་  
འཇུལ་བྱེད་སྐབས་སློ་མི་ཆོས་གྱི་དང་མདུང་། ལྷག་དོན་བེ་བུ་བརྒྱལ་ནས་མན་རྩའི་དམག་  
མི་ཁ་ཆག་ན་རལ་བཟོས་དེ་སྤྱིར་བྱོས་བྱེད་དགོས་བྱུང་ལུགས་བཤད་རྒྱ་འདུག

མདེལ་བུ་འམ་བེ་བུ་ཞེས་པ་མདའི་ཅེར་མདའ་ལྷགས་ཀྱི་ཆབ་དུ་ཤིང་ཁོག་སྟོང་  
གཏོར་གཟུགས་འདྲ་བོ་ཞིག་དཀྱིག་བརྒྱལ་སྤྱི་མདའ་འཕེན་སྐབས་རྒྱུང་གི་ཁྲིད་དུ་བྱར་བྱར་  
ཞེས་སྒྲ་བོས་པ་ཡིན།

### ན་རྒྱལ་ མི་རྒྱལ་དང་བྱགས་ཆད་འགན་པ།

མི་རྒྱལ་དང་བྱགས་ཆད་འགན་སྤྱར་ནི། རྫོང་འགྲོག་པ་དང་ཨབ་ཐང་བོར་རྒྱ་སོགས་  
ཀྱི་ལུས་ཀྱི་ཙམ་ནམས་འདོན་པའི་བྱེད་སློ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་བོད་ཆེད་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉན་  
ལྷ་ལྷན་སྟོན་ལམ་ཆེན་མོའི་རྗེས་འབྲེལ་བྱམས་པ་གདན་འདྲེན་“ཞེས་པ་མ་འོངས་བསྐལ་བཟང་  
ནམ་འདྲེན་ལྷ་པ་༧རྒྱལ་བ་མི་ཤམ་མགོན་པོའི་བསྟན་པ་འཆར་རྒྱུའི་དེན་འབྲེལ་སྤྲད་ལྷ་སའི་ར་  
ས་འཕྱལ་སྤང་གཙུག་ལག་ཁང་གི་མཆོད་ཁང་སྟོ་མའི་དེན་གཙོ་བྱམས་མགོན་སྤྱི་བརྟན་ཤིང་ན་  
འཁོར་ལོའི་སྟེང་དུ་གདན་དྲངས། གདུགས་དང་གཡས་གཡོན་དུ་རྒྱལ་མཆོན་དང་བྱེ་བྱར་སོགས་

ཀྲིས་བརྒྱན་ཏེ་གདན་འདྲན་ཞུས། བྱམས་རའི་སློབ་མཛུགས་དུ་དགེ་སློང་བརྒྱད་གསུམ་བྱས་  
གསོལ། དེ་ནས་ཆེ་བཞིས་ཀྱི་དགེ་འདུན་ནས་མཆོད་ཇམ་སྒྲ་ཆོགས་ཐོགས་པའི་སེར་ཕྱེད་གིས་  
རྒྱན་བསྐྱེད་ཏེ་བར་སློར་དུ་གདན་ཞུ་སྐབས་སེར་སྒྲ་མི་མང་སྟོང་ཕྱག་མང་པོས་འཆང་ཁ་ཞིག་  
ཞིག་གིས་ཡ་སྟན་དར་གངས་ལས་འདས་པ་འབུལ། གསུང་ཆོས་ར་བར་ཕེབས་མཆོམས་ཆེ་རུ་  
སྟོང་པ་ནས་བྱམས་རའི་སློབ་མཛུགས་རྒྱུད་ཆོས་སྟོང་ཕེབས་ཏེ་སྟན་དར་འབུལ་གནང་མངོན།  
ཐ་ཕྱག་ལས་བྱངས་ནས་ཞལ་ཇ་སྟོན་དར་ཕུལ། བྱམས་པ་མགོན་པོའི་སྐུ་བརྒྱན་ས་སྟོན་གྲང་  
དུ་ཕེབས་མཆོམས་སྐུ་སྐྱེད་དང་ཞོལ། བ་མ་རི་བཅས་ཁག་གསུམ་ནས་གནམ་ཕྱགས་མེ་སྟོན་གས་  
གསུམ་རིམ་པས་བརྒྱབ་སྟེ། མེ་སྟོན་གསུམ་པ་འམ་མཐའ་མའི་མཆོམས། འབྲས་སྐྱངས་  
དགོན་གྱི་གཤམ་འོག་དན་འབག་མདུན་ནས་རྒྱག་རིང་འགོ་འདོམས་སྤྱི་བྱེད་རིམ་བཞི་དང་ལས་  
བྱེད་ཆེ་བས་ཆེ། རྒྱག་མ་ཞལ་ངོ་བཅས་ནས་དེ་ཉིན་གྱི་མངོན་སྟོན་གཙོ་བོའི་གས་ཏྲ་རྒྱག་མི་རྒྱག་  
གི་བྱེད་སྟོན་འགོ་བརྒྱུགས་ཏེ། གཞུང་ཏྲ་དང་སྟེར་ཏྲ་བྱ་གསུམ་བདམས་ནས་བཀག་པ་རྣམས་དུས་  
གཅིག་ཏུ་སྟོང་པ་དང་བརྒྱན་( ཡ་སྟོན་རི་བྱར་ནས་མི་རྒྱགས་སྟེ་དཔོན་དང་གཞིམ་གས་སོ་སོའི་ཐོབ་ཁོངས་  
ཁལ་སྐུལ་བའི་མི་སེར་སོ་གཞིན་ཇུ་བརྒྱ་ཙམ་ཞིག་ཡོད་སྟེ་སྟོང་ ) བ་མ་རི་བྱར་ནས་བར་རྒྱག་ཅེས་མི་  
ཏྲ་རང་འབྲིག་རྣམས་བསྟོད་དེ་ཏྲ་རྒྱག་དང་མི་རྒྱག་ བར་རྒྱག་རྣམས་ཅེ་པོ་བྲང་གི་མདུན་གྱི་ལམ་  
ཆེན་བརྒྱད་རྩ་སའི་གསུང་ཆོས་ར་བའི་མདུན་ནས་སྟོང་སྐབས། ལྷ་ལྷན་མང་ཆོགས་བརྒྱ་ཕྱག་  
མང་པོས་དུས་གཅིག་ཏུ་བྱགས་རྒྱུ་བ། མཁྱོགས་པོ་རྒྱགས་སོགས་སྟོང་བྱགས་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་  
པ་དང་མཉམ་དུ་འགའ་གས་ཀྲིས་ཕུར་སྐྱ་དང་བྱ་སྐྱ་བརྒྱབ་པ་བཅས་དེ་ཉིན་གསུང་ཆོས་ར་བ་ནས་  
བར་སྟོར་གར་གྱི་དུང་མཆོའི་བྱར་བར་ཏྲ་རྒྱག་མི་རྒྱག་གི་ཕུར་སྐྱ་དང་བཅས་ལྷན་མེ་ཆེན་པོ་ཡོང་།  
དེ་ཉིན་གཙུག་ལག་ཁང་གི་གསུང་ཆོས་ར་བའི་བྱར་འཕྲོང་གཞིམ་རྒྱུད་ནང་ཡ་གོང་ས་མཆོག་ཞབས་  
འཁོད་ཀྲིས་ཆེབས་ཞབས་སུ་བོད་གཞུང་གི་གཞུང་ཞབས་ཡོངས་རྫོགས་དང་བཅས་ཕེབས་ཡོད་  
པ་རྣམས་ཀྲིས་ཏྲ་རྒྱག་མི་རྒྱག་ལ་གཞིགས་ཞིབ་གནང་གི་ཡོད་པས། བར་རྒྱག་ཏྲ་པ་རྣམས་གཞིགས་

ལམ་དུ་འབྱོར་མཚམས་ན་ཐོག་ནས་གྲུས་འདུད་མཚོན་པའི་ན་རྒྱལ་བཞིན་པར་དྲི་སྒྲང་ནས་  
ལངས་པ་དང་། དྲི་བྲང་འོག་ནས་ཁ་བདག་ས་ལེན་པ་སོགས་ན་རྩ་ལ་སྒྲ་ཆོག་ས་འབྲན་ཞིང་།  
ཇི་ཐོར་གས་རྒྱག་ཟུར་ནས་དྲི་པ་འབྱོར་ཕྱི་དྲིང་གི་ཤིང་བྲང་ཨང་གི་སྤྱོད་མི་སྤྱོད་ཆ་བ་ཇ་ཐའི་གཅིག་  
ལས་བྲ། ཆེབས་ཆེ། བཀའ་ཤག་སྤྱོད་ཆ་བ་བཅས་ཐེབས་དྲི་ཨང་རིམ་གནང་། མི་རྒྱལ་ནམས་  
ལ་ཐ་བྲང་རྟིང་པའི་མདུན་ནས་ཨང་རིམ་སྤྱད་དེ་སྤྱོད་ཆ་བ་ནམས་ནས་དྲི་ཐོ་དང་། མི་རྒྱལ་གི་  
ཐོག་འུང་སྒྲན་ཞུ་ཕུལ། སྒྲན་ཞུ་གཟིགས་སྤྱགས་ནས་ལམ་འཕྲལ་ཐོན་རྒྱུར། དེ་མཚམས་བཀའ་  
ཤག་སྤྱོད་ཆ་བ་བཀའ་དྲུང་དང་གནང་ཆ་ལེགས་དར་སྤྱོད་མི་ཐ་བྲང་ཕྱག་མཛོད་དོ་ལས་བཅས་ནས་  
གཟིགས་ལམ་བསམ་འབྲུབ་ཐོ་བྲང་མདུན་བསྐྱལ་བཟང་དར་ཆེན་འབྲིས་ཤིང་མཐོན་པོའི་སྤྱོད་  
ནས་ཞལ་ཐོ་བྲང་དུ་སྤྱོད་ས་དྲི་བཀའ་དྲུང་ནས་ཐོག་མར་དྲི་ཐོ་དང་། དེའི་མདུག་མི་རྒྱལ་གི་  
ཐོ་སྤྱོད་ག ཐ་བྲང་ནས་ཕྱི་ལམ་གཟེངས་དར་དང་གོས་སྤྱོད་ཆོན་གངས། ༩་འཁོར་དུག་སོགས་  
སོང་གསལ་སྤྱད་དེ་དར་ཆེན་ལ་གཡས་སྒོར་བརྒྱབ་སྤྱོད་ཁོངས་སོ་སོར་ལོག་ རྒྱལ་རིང་སྤྱོད་  
ཁུབ་ནས་ཅེའི་གཟིམ་འགག་དུ་ཞུ་སྤྱོད་ནམས་འཕྲས་ཆང་བྲུང་ལུགས་སྒྲན་སོང་ཞུས་འཕྲལ་ཕྱག་  
སྤྱད་བསྐྱལ་དྲི་ཕྱགས་ཇེ་ཆེ་ཞུའི་སྤྱོད་ཕྱག་ཕུལ། དེའི་སྐབས་དྲི་པ་ནམས་སྤྱིར་ལོག་མ་འབྱོར་  
བའི་དབར་ཟུར་འབྱོར་གཟིམ་རྒྱུན་ལམ་འོག་དུ་གཟིམ་སྤྱོད་པ་ཀླང་དམག་གཡས་རུ་དང་།  
གཡོན་རུ་གཉིས་ཀྱི་མི་སྤྱོད་ས་ཤུགས་ཅན་གཅེར་བྲང་གཉིས་རེ་ནས་ཤུགས་རྩ་ལ་ཨང་ཐང་ཆང་  
པ་དང་། ཁྱོན་ཆས་ཁྱོན་པ་འགའ་ཤས་མོན་དོ་གཉིས་( མོན་དོ་རེ་རྒྱ་མ་༦༠ རེ་ཡོད་) ཅམ་གྱི་  
ལྷོད་ཆང་ཡོད་པའི་( དེང་སང་གི་ལོ་རྒྱུ་རམ་༦༠ ཅམ་གྱི་ལྷོད་ཆང་ཡོད། ) ཇི་རིམ་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྱོར་  
འགྲོགས་ཀྱིས་བསྐྱལ་བཟང་དར་ཆེན་ལ་སྒོར་བ་ལན་གཉིས་རེ་རྒྱག་དགོས། དེ་ནི་ཤུགས་ཆང་  
འབྲན་སྤྱར་གྱི་ནམ་གངས་ཤིག་ཡིན། ཇི་རིམ་འབྱོར་འགྲོགས་ལེགས་གས་ནམས་ལ་གོང་ལྟར་  
ཐ་བྲང་ལས་ཁུངས་ནས་གཟེངས་དར་གནང་སྤོལ་ཡོད།

## གྲ་སའི་དོན་དོན་གྱི་ས་མཆོང་རྒྱག་འགྲན་སྤྱད།

མཆོང་རྒྱག་དེ་གདན་ས་སེ་འབྲས་ཁག་གཉིས་ནང་དར་བྱུང་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ལས་སྤྱིར་  
བཏང་མང་ཆོག་ས་ནང་དར་སོ་མེད། དེ་ཡང་སྤར་བོད་ཀྱི་གདན་ས་ཆེ་ཁག་སེ་འབྲས་གཉིས་  
ནང་། འདོན་ཁ་འདོན་སྒོ་འཛིན་བྱེད་པ་མ་གཏོགས། གཞུང་ཆེན་བཀའ་པོད་སྤར་སྒོ་བ་  
གཉེར་གསན་བསམ་མི་བྱེད་མཁན་གྱི་གྲ་པ་གཟུགས་སྒོ་བས་དར་ལ། ལག་ཤུགས་ཆེ་བའི་  
གྲ་གཞིན་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་ཆོར་དོན་དོན་ཅེས་འབོད་པ་དང་། ཁོང་ཆོས་རྒྱན་དུ་གྲ་ཆང་  
དང་ཆོག་ས་ཆེན། ལྷག་པར་ལྷ་ལྷན་ཆོ་འཕྲུལ་སྒོ་ན་ལམ་སྐབས་སུ་མང་ཇ་དང་ཐུག་པ་མིང་  
ཏྲགས་བཅས་གཞིན་ཁྲལ་ལམ་ཇ་ཁྲལ་རྒྱག་མཁན་གཙོ་བོ་ཡིན་ཞིང་། ཇ་ཁྲལ་རྒྱག་སྐབས་  
དུས་ཐོག་བང་རིམ་དང་གཉིས་ལ་སྒྲེབས་རྒྱར་འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་གིས་དཔུང་ཤུགས་ངོ་མ་རེས་  
བྱེད་པ་མ་ཟད། དོན་དོན་དབར་འཆར་ཅན་ཆོག་ས་པོར་དང་སྒྲིགས་གཞུས་རེས་བཏང་སྟེ།  
མགོ་ལ་མ་ཏྲགས་ཀྱང་བཟོ་རེས་བཏང་ཡོང་། དོན་དོན་ཁོང་ཆོར་མཆོང་རྒྱག་སྤྱིད་སྤྱུག་གམ་  
སྒོ་ཆང་ཟེར་བའི་སྒྲིག་འཇུགས་ཤིག་ཡོད་ཅིང་། སྒྲིག་འཇུགས་དེར་སྒྲིག་ལམ་དང་གསང་  
བ་དམ་པོ་ཡོད། སྤྱིད་སྤྱུག་དང་སྒོ་ཆང་དེ་ཆོ་སེ་ར་བྱེས་སྒྲིད་གཉིས་དང་། འབྲས་སྤྱངས་  
སྒོ་གསལ་སྤྱིང་དང་སྒོ་མང་གྲ་ཆང་ནང་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྤྱིད་སྤྱུག་རེ་རེའི་ནང་གྲ་བ་ལྷ་བ་  
མཐུན་པ་གྲངས་སུ་མ་ཅུ་ལྷག་ཡོད། ཁོང་ཆོར་འགན་འཁུར་མཁན་གྱི་གྲ་པ་བཞི་ཡོད་པ་རྣམས་  
ལ་བགྲེས་པ་བཞི་ཞེས་མཆན་གསོལ་བ་དང་། དེའི་འོག་དུ་དངུལ་གཉེར་དང་མ་གན་ཞེས་  
པ་གཉིས་རེ་ཡོད། དེའི་ནང་ཆན་ནས་བགྲེས་པ་བཞི་ཟེར་བ་རྣམས་མཆོང་རྒྱག་མཁས་པ་  
ཡིན་པས་བྱུང་གི་མེད་ཀྱང་། སྤྱིད་སྤྱུག་དང་མཆོང་རྒྱག་འགྲན་སྤྱར་སྐབས་དཔལ་འབྱོར་  
འདུ་འགོད་དང་སྒྲིག་འཇུགས་འགོ་འདོམས་བྱེད་མཁན། གཞན་ཡང་སྤྱིད་སྤྱུག་ཕན་ཚུན་  
འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན།



སྒྲིབ་འཇུག་ས་དེར་གསང་བྱ་དམ་པོ་ཡོད་ཟེར་བ་ནི། གདན་ས་ཁག་གི་གྲྭ་ཆང་སོ་  
སོར་གྲྭ་བྲིམས་གནོན་མཁན་གྱི་དགེ་བསྐྱོས་དང་ནང་མ་སོགས་ཡོད་པ་དེ་ཆོས་རྒྱུ་དོན་བྱེད་  
སྒྱུ་ག་དང་མཆོང་བྱ་ལ་དགག་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། ཁོང་ཆོས་ཤེས་རྟོགས་མི་ཡོང་  
ཆེད་སྒྱུ་ག་དང་སྟོ་ཆང་ཡོད་པ་གསང་བ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། སྒྱུ་ག་དང་སྟོ་ཆང་  
གི་འགྲོ་བྱེད་གསོག་ཆེད་རྩོམ་རྩོམ་མི་རེ་རེས་སྒྱུ་ག་གིས་གཏན་འཁེབས་བྱས་པའི་ཆོགས་  
དངུལ་ཀ་ཀོར་མེད་པ་དུས་ཐོག་དུ་འཇུག་དགོས་པ། རྒྱག་པར་ལོ་རེའི་མཆོང་བྱ་སྐབས་  
རྩོམ་རྩོམ་རྒྱུ་སོ་སོའི་རྩོམ་ཁོངས་གྲྭ་ཆང་དང་ཁང་ཆན་བཅས་ཀྱི་གྲྭ་པས་ཤེས་རྟོགས་མེད་  
པར་ཡོང་དགོས། གལ་ཏེ་སྤྱི་ཞིག་གིས་གཏམ་མ་ཆོར་བའམ་གཞན་གྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་  
མཆོམས་སྐབས་འཕྲལ་སོ་སོའི་སྒྱུ་ག་གས་སྟོ་ཆང་གི་འགན་བཞེས་མཁན་བགྲས་པ་བཞི་  
ལ་སྟན་གསལ་ཞུས་ཏེ་དུས་འགྲངས་སམ་མཆོང་བྱ་བྱེད་འཐེན་གྱིས་གྲྭ་ཆང་ནས་བཀའ་ཆད་  
མ་ཤིག་པ་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད། གསང་བ་ཤོར་མཁན་རྩོམ་རྩོམ་ལ་སྒྱུ་ག་ནས་ཆད་པ་གཏོང་  
སྟོལ་ཡང་ཡོད་པ་རེད།

མཆོང་བྱ་མཁན་རྩོམ་རྩོམ་ཆོས་དུས་རྒྱུ་དུ་ལུས་ཅལ་སྒྱོང་བཅར་བྱེད་པ་དང་རྒྱག་  
པར་དགུན་དུས་གནམ་གཤིས་གང་མོའི་སྐབས་ཞོགས་པ་སྤྱོད་ཆུ་གང་མོར་བཀལ་བ། རྒྱ་  
མའི་དཀྱིལ་དུ་རྒྱག་གར་སྒྲོད་པ་སོགས་དཀའ་སྤྱད་སྟེང་རུས་ཀྱིས་རྒྱན་ཅན་གྱི་བྱགས་སྒྱོང་  
དང་གཞི་ཅེའི་སྒྱོང་བཅར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

རྩོམ་རྩོམ་ཆོའི་མཆོང་བྱ་ལུས་ཅལ་ལ་ནམ་གངས་དབྱེ་ན་ཁག་ལྡ་ཡོད་པ་སྟེ། རྒྱང་  
མཆོང་བྱེད་པ་ལུད། གཞན་བཞི་པོ་དེ་ལག་བྱགས་འགན་སྤྱར་གྱི་ཚུལ་དུ་རྒྱང་དོ། ནང་  
དོ། རྒྱང་དོ། རྒྱུ་རྩོད་བཅས་བཞི་ཡོད།

མཆོང་བྱ་འགན་སྤྱར་སྐབས། མཆོང་བྱ་པའི་མཆོང་ར་དེར་མཐོ་ཆད་ཁང་པ་  
ཐོག་བརྟེན་གས་གཅིག་ཅུ་ཡོད་པ་དང་། ཁ་ཞེང་མི་ཁྲར་གཉིས། རིང་ཆད་མི་ཁྲར་ལྡ་ཡོད།

མཆོང་རེའི་རྒྱལ་ལམ་རིང་ཆད་པ་ལ་ཆེར་མི་ཤར་ཉི་ཤུ་ཅམ་ཡོད། གྲུ་ཆང་སོ་སོའི་མཆོང་  
རྒྱལ་སྤྱིད་སྤྱལ་གི་དོབ་དོབ་ཆོས་འགན་སྤྱར་དངོས་གཞིའི་སྐབས་སྤྱིག་ཆས་གང་འདྲ་ཞིག་  
ཁྱོན་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ཁོང་ཆོའི་སྤྱིག་ཆས་ནི། ལུས་སྤྱད་དུ་ཆུ་རས་དཀར་པོ་ཆེན་པོ་  
ཞིག་ཁྱོན་པ་དང་། སྟོད་ལ་སྤྱད་པས་སྤྱས་པའི་དྲ་བ་ནག་པོ་ཞིག་ཁྱོན་ཞིང་དྲ་བ་དེའི་སྤྱེ་མོ་  
སོ་སོར་གཡེར་ཁ་རྒྱུ་རྒྱུ་བཀྲལ་སྟོན་སྤྱལ་། དོབ་དོབ་ནམས་མཆོང་རྒྱལ་གི་རྒྱལ་ལམ་  
ཐོག་རྒྱལ་ཡོང་དུས། སིལ་སིལ་ཞེས་གཡེར་ཁའི་སྤྱེ་ཐོས་ཡོང་དུས་རྒྱུ་ཉམས་དོད་པོ་ཡོད།

འགན་སྤྱར་དངོས་གཞིའི་སྐབས། སྟོན་རྒྱལ་པ་ཞེས་པ་དེ་ཆོའི་གདོང་གི་ཐོད་པའི་  
སྤང་ལ་མར་ཕྱན་བུ་བྱལས་པ་དང་། མཆོང་རྒྱལ་མ་བརྒྱབ་པའི་སྟོན་གྲུ་ཆང་སོ་སོའི་སྤྱིད་  
སྤྱལ་གམ་སྟོ་ཆང་ནས་སོ་སོའི་མཆོང་རྒྱལ་པ་ནམས་ལ་འགན་སྤྱར་གྱི་ཡང་དང་གཉིས་འཐོབ་  
རྒྱུར་དག་ལྷ་གསོལ་མཆོང་དང་སྟེ་བརྒྱད་གསེར་སྤྱེམས་གཏོང་ཞིང་། དེ་མིན་དོབ་དོབ་སྤྱིད་  
སྤྱལ་སོ་སོས་བསྟེན་པའི་ལྷ་བཅན་ལ་གསོལ་མཆོད་གཏོང་གི་ཡོད། དཔེར་ན། སེ་ར་བྲེས་  
སྤྱད་གཉིས་གཙང་རའི་བཅན་སྤང་བསྟེན་པ་དང་འབྲས་སྤྱངས་དོབ་དོབ་ཆོས་སྤྱར་རགས་སྤྱིང་  
ཁའི་ལྷ་བཅན་བསྟེན་གྱི་ཡོད། ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་བྲེད་སྟོ་ནམས་ལེགས་པར་བྱ་བ་རྗེས་གཞི་  
ནས་མཆོང་རྒྱལ་འགན་སྤྱར་འགོ་འཇུགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་སེ་ར་བྲེས་གྲུ་ཆང་གི་དོབ་དོབ་  
དང་འབྲས་སྤྱངས་སྟོ་གསལ་སྤྱིང་། སེ་ར་སྤྱད་གྲུ་ཆང་གི་དོབ་དོབ་དང་འབྲས་སྤྱངས་སྟོ་མང་  
གྲུ་ཆང་གི་དོབ་དོབ་དབར་འགན་སྤྱར་བྲེད་ཀྱི་ཡོད། འགན་སྤྱར་གྱི་གཙོ་བོ་ནི། རྒྱུང་མཆོང་  
གི་རིང་ཆད་དང་མཐོ་ཆད་བརྟུ་རྒྱུ་རེད། དེ་ཡང་དེང་སང་འཇམ་སྤྱིང་ནང་སྤྱི་སྟོལ་དུ་དར་  
བ་ནང་བཞིན། རྒྱུང་མཆོང་སྐབས་རྒྱུང་རིང་དང་མཐོ་བོ་བྱུང་ཡོད་ནའང་མཆོང་རྒྱལ་དུས་  
གཙང་མ་བྱུང་ཡོད་མིན་ལ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་འགན་འཁུར་ལྷ་རྟོག་པས་ཞིབ་དཔྱད་དོ་ནན་བྱས་  
ཏེ་ཡང་གི་སྟོན་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ནས་དོ་གཞུགས་སྤྱངས་ལ་མཆོན་ན། དང་པོ་དེར་རྒྱུང་དོ་གཞུགས་སྤྱངས་ནི།

འགན་སྐྱོར་བ་དོན་དོན་ཅུ་མ་མ་མེ་མེ་བཞིན་མཆོང་རེའི་རྒྱལ་ལམ་ནས་བརྒྱལ་ནས་ཡོང་  
 རྟེ། མཆོང་རེའི་སྤྱི་དང་ཆ་བར་བརྒྱལ་ནས་ལག་གཉིས་ཁ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
 ལ་གཞུག་གི་ཡོད། དོན་དེའི་གཟུགས་དབྱིབས་གྲུ་བཞི་དང་མྱེད་ཆད་ཏེ་ལམ་རྒྱ་མ་དོ་(ཀི་  
 མོ་གཅིག་)ཡོད། གཉིས་པ་ནང་དོན་ཞེས་པའི་གཞུགས་སྤངས་ནི། རྒྱལ་སྤངས་གོང་དང་  
 གཅིག་པ་ཡིན་ནའང་། དོན་གཞུག་སྤངས་ལག་པ་དེ་གནམ་ལ་བསྟན་ཏེ་དོན་གཞུག་གི་ཡོད།  
 གསུམ་པ་རྒྱུ་དོན་ཞེས་པའི་གཞུགས་སྤངས་ནི། དང་པོ་གོང་ལྟར་མཆོང་རེ་ནས་རྒྱལ་ཡོང་  
 རྟེ། མཆོང་རེའི་ཁ་བར་སྤྱོད་པས་མཆོངས། རྒྱུ་པ་གཉིས་མཆོང་རེའི་ཁ་རྒྱལ་ལ་བཀལ།  
 ལག་པ་རྒྱུ་ལ་བརྒྱུད་ཏེ་དོན་གཞུག་གི་ཡོད། བཞི་པ་རྒྱུ་དོན་ཞེས་པ་ནི། གོང་མཆོངས་  
 མཆོང་རེའི་རྒྱལ་ལམ་ནས་བརྒྱལ་ནས་ཡོང་རྟེ། མཆོང་རེའི་ཁ་རྒྱལ་སར་རྒྱུ་པའི་ཕྱི་  
 བརྒྱལ་ཏེ་མགོ་རྒྱུ་ལ་བརྒྱལ་ཅིང་རྒྱུ་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་གསེང་ནས་ལག་པ་བརྒྱུད་ཏེ་  
 དོན་གཞུག་གི་ཡོད། མཐའ་མའི་འགན་སྐྱོར་གྱི་རྒྱལ་པམ་དེ་དོན་གཞུག་མཁན་ཆོས་གཞུགས་  
 པའི་དོན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟར་ལྟར་། གཞུགས་སྤངས་ཆད་གཞི་ལྟར་ཡོད་མེན་ལ་ལྟོག་  
 འགན་འཁུར་བ་ཆོས་དབྱུང་ཞིབ་བྱས་ཏེ་ཨང་གི་སྤྱོད་པ་གཞིར་བཟུང་ཨང་དང་གཉིས་ཐག་  
 གཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བཤད་སྤྱོད་ལ། ༡༩༥༩ ལོའི་གོང་མེ་ར་བྱེས་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱི་དོན་  
 དོན་ཆོས་འབྲས་སྤྱངས་སྤྱོད་མང་དང་སྤྱོད་གསལ་གྱི་དོན་དོན་ལ་མཆོང་རྒྱལ་ཁ་གཏད་  
 མེ་ལོན་པར་བཞེན། སྤྱོད་མང་དོན་དོན་གྱིས་མཆོང་རྒྱལ་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་བཀྲ་ཤིས་དགའ་  
 རྟོན་བྱས་ཤིས། འབྲས་སྤྱངས་སྤྱོད་མང་དང་སྤྱོད་མང་དབར་ནང་ཁུལ་ཅེད་འགན་བྱེད་པ་ལས་  
 མེ་ར་བྱེས་སྤྱོད་གཉིས་དང་ཡང་བསྐྱར་བསྐྱར་གྱི་ཡོད་སྤྱོད་བྱུང་མི་འདུག་གོ །

(ཙོམ་པ་པོ། བྱ་རྒྱུ་ལྟ་མོ་ཆང་ཆེ་རིང་དབང་ལྷན་ལགས་ནི། བོད་གཞུང་བཀའ་ཤག་གི་བཀའ་  
 བྱུང་ཡིག་ཆང་ནང་བྱུང་ཆེ་ལས་འཕར་གྱི་ལས་གནས་ཐོག་ལྷན་ལས་གནང་བཞིན་པ་ཡིན།)

## མཆན།

- ༡༥ དུང་དཀར་ཆེག་མཛོད་ཆེན་མོ།  
༡༦ བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་དཔར་བསྐྱུན་བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་དུས་ཚོན། ཟུབ་བཅུན་སངས་ཀྱིས།  
༡༧ ཁྱིམ་མཁའ་ཐུར་པ་ཞེ་བོ་ཐོ་བཟང་དར་བྱས་ལགས་ཀྱི་རོ་སྟོན་དང་དུང་དཀར་ཆེག་མཛོད་ཆེན་མོ།  
༡༨ མི་རིགས་དཔར་བསྐྱུན་ཁང་གི་པར་བསྐྱུན་བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་གསར་བརྗེའི་དཔྱད་ཐོ་ཞེས་པའི་ནང་གསལ།  
༡༩ བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་དཔར་བསྐྱུན་བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་དུས་ཚོན། ཟུབ་བཅུན་སངས་ཀྱིས།  
༢༠ གནས་ཚུང་སྤྱི་ཞབས་གཉེར་པ་ལགས་དང་དབང་བྱལ་ལགས་གཉིས་ཀྱི་རོ་སྟོན་གནང་།  
༢༡ གོང་གསལ་པར་རིས་ཁག་ཅིག་ཕྱི་དྲིལ་འགྲེམས་སྟོན་སྡེ་ཆེན་ནས་མཐུན་འགྱུར་གནང་བར་ཐུགས་  
རྒྱུ་ཆེ།

## སྒྲོབ་ཕུག་གི་མེས་སྐྱོད་དང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཡར་ཀླས་ ཡོང་བའམ་སྒྲོར་གྱི་བསམ་ཚུལ།

ཀུལ་མཚན་ཆོས་གྲགས།

༡། ཁོ་ངོ་སྒྲོབ་ཕུག་ཁ་གསལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཀྱིས་ཕུག་ཅིང་ནི་བདེ་མཛེས་མཐུན་གྱི་སྒོ་ནས་འཆོ་བ་སྐྱེལ་བའི་འཛམ་གླིང་ས་མཐོའི་བོད་ཀུལ་ཁབ་ཐོག་སྤར་བྱུང་མ་སྐྱོང་བའི་བའམ་སྐུག་གི་དུས་འགྱུར་ཞིག་བྱུང་བ་སྟེ། ཕུ་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་བྱིས་མཆོས་ཀྱི་ནག་གིས་བོད་འདི་དག་པོས་བཙན་བཟུང་བྱས་རྗེས་བོད་གཞིས་བྱེས་གཉིས་སུ་གྱུར་པ་དང་གནས་སྤངས་ཤིན་ཏུ་ཉག་སྤུ་བའི་སྐབས་དེར་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་སྒྲོབ་ཆེན་གྱི་དབུ་ཁྲིད་ཡོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་བཙན་བྱོལ་གཞུང་གཉིས་ནས་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པའི་བོད་ཀུལ་ཁབ་ཀྱི་བདེན་དོན་ཆེད་སྐྱེད་པ་བཟུ་སྐྱེད་པ་བཞེས་མཛད་པའི་ནང་ནས་གལ་ཆེ་བོས་རང་རིགས་བོད་ཕུག་ནམས་ལ་རང་གི་སྐད་ཡིག་རིག་གཞུང་ཙམ་དུ་མ་ཟད་དེང་དུས་ཀྱི་མེས་ཡོན་བཅས་པ་ཆ་ཆང་བའི་སྒྲོབ་སྐྱོང་གི་གོ་སྐབས་བསྐྱུན་སྐྱོད་གཙོ་ཆེའི་ལས་འགན་དུ་གཟིགས་ཏེ་བོད་མི་རང་གི་སྒྲོབ་གྲུ་ཁག་ཟུར་བཙུགས་ཐོག་སྒྲོབ་ཕུག་དེ་ནམས་ནས་མེས་འཛོན་ལྷག་བསམ་ལྡན་པ་གང་མང་ཐོན་སྐྱེའི་འབད་བཙོན་ཤུགས་ཆེན་གནང་བ་བཞིན་དགའ་འོས་པའི་

ཐུབ་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོབ་པ་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེར་སྐབས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་  
སློབ་ཕྲུག་ཆོའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་དང་། བོད་རང་གི་སྐད་ཡིག་ཤེས་ཚད། ལ་རབས་  
བཟང་སྤྱོད་སོགས་སློ་ཀྱན་ནས་མར་འོའི་ཕྱོགས་སུ་སྤྱོད་བཞིན་པ་དེའི་ཐད་བཀའ་ཤག་གསར་  
པས་ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་རྒྱས་བསྐྱར་སྤྲིན་གནད་བཞི་དགོས་པེས་ཤིག་དང་ཤིན་ཏུ་ནས་ཀྱང་དོན་  
སྤྱོད་ཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་གོང་གསལ་གནད་དོན་དེ་དག་ལ་སྒྲན་པར་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒོངས་  
འཆར་འགའ་ཞིག་དཔྱད་གཞིའི་ཚུལ་དུ་འབྲུལ་རྒྱུ་ཡིན།

### དང་པོ། ཤེས་ཡོན་ཉམས་ཆག་དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན།

ང་ཆོས་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་སློབ་ཕྲུག་ཆོའི་ཤེས་ཡོན་ཉམས་ཆག་དུ་འགྲོ་དགོས་  
པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཤེས་དགོས་ན་ཐོག་མར་ཤེས་ཡོན་ཉམས་ཆག་དུ་འགྲོ་བའི་དུས་མཚམས་ལ་དབྱེ་  
བ་ཕྱེ་ཐོག་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གནས་སྤངས་དང་། དེ་དང་མཚུངས་པའི་  
མི་ཚམས་ཀྱི་བསམ་སློའི་འཁྱར་སོ་བཅས་ལ་བསམ་ཞིབ་མི་བྱ་ཐབས་མེད་ཡིན། དེར་བརྟེན་  
བཅན་བྱུལ་བོད་མིའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་ཤེས་ཡོན་ཉམས་ཆག་དུ་འགྲོ་བའི་དུས་མཚམས་དེ་  
ཕལ་ཆེར་༡༩༥༠ ལས་མས་ནས་ཡིན་ཞིང་། དེའི་གོང་གི་སློབ་ཕྲུག་བརྒྱ་ཆ་མང་ཆེ་བའི་  
ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་སྤྱི་དང་། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཤེས་ཚད། བསམ་སློ་ཀྱན་སྤྱོད་ཐད་ཏ་  
ཅང་ལེགས་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེའི་སྐབས་ཀྱི་ཕ་མ་ཚམས་བོད་ཞིན་ཀྱི་བསམ་སློ་ཤུགས་ཆེ་ལ་  
ཕུ་གུར་ཤེས་ཡོན་གྱི་གོ་སྐབས་བསྐྱར་རྒྱ་རྒྱུན་དང་དོན་ཆེ། དགེ་ཅན་ཚམས་ཀྱང་སྤྲུག་བསམ་  
ནས་དག་དང་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་ཐུན་པ་གྲ་སྒྲག་ཡོད་པ་མ་ཟད་གཞུང་འབངས་གཉིས་ནས་  
ཕུ་གུར་ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་རྒྱུའི་ལས་དོན་ལ་དོ་སྣང་ཤུགས་ཆེན་བྱས་ཏེ་ལས་འགུལ་དེ་ཆ་ཆ་ཕྱར་  
ཕྱར་དང་དུ་སྤྱོད་ལ་བས་སློབ་ཕྲུག་ཆོའི་བསམ་སློར་ཤུགས་རྒྱུན་བཟང་པོ་ཐེབས་ཐུབ་པ་བྱུང་

བ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། དེར་དུས་ལྟ་བུ་ཡི་ཁོར་ཡུག་ངན་པའི་གནོད་སྐྱོན་མ་ཐེབས་པ་བཙས་  
ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་ཕྱག་དེ་ནམས་སློབ་སྦྱོང་ལ་བརྩོན་སེམས་ཆེན་པོ་ཡོད་སྐབས་ཁོ་ཆོར་ཤེས་  
ཡོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་བཟང་པོ་ཐོབ་པར་སྒྲུང་། འོན་ཀྱང་། ༡༩༩༠ ལས་མས་ནས་སློབ་  
ཕྱག་ཆོའི་ཤེས་སྤྱོད་གང་ཅིར་ཉམས་འགོ་ཚུགས་པ་རེད། དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི།

༡༥ སྐབས་དེར་བཙན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དཔལ་འབྱོར་མཁོ་སྤྱབ་བྱེད་པ་དང་། བྱི་  
རྒྱལ་དུ་འགྲོ་བའི་ལམ་སློལ་ལ་ཆང་མས་དོ་སྒྲུང་བཞིན་པའི་སྐབས་དེར་གཞུང་སྲོགས་  
ནས་བོད་མི་སྣོད་ཐུག་གཅིག་སྤྱི་རྒྱལ་དུ་བཏང་བ་དེ་ནས་བཟུང་གཞུང་གི་མཐོ་རིམ་ལས་བྱེད་  
ནས་བོད་མི་དཀྱུས་མ་ཡན་གྱི་ཁྲོད་དུ་བྱི་རྒྱལ་ལ་འགྲོ་བའི་ལམ་སློལ་དེ་འགོས་ནད་བཞིན་དུ་  
ཁྲབ་སྤེལ་བྱུང་བས་གཞུང་སླེར་གཉིས་ཀྱིས་དོ་སྒྲུང་བྱགས་ཆེ་བ་དེའི་སྲོགས་སུ་བྱེད་པ་ལས།  
སློབ་ཕྱག་གི་ཡར་བས་སྤྱོད་བཟང་དང་ཤེས་ཡོན་ཐོག་དོ་ཁྲུང་བྱེད་རྒྱའི་ལས་དོན་ཁག་དང་  
། ལྷག་པར་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནས་ཐོན་པའི་ཕུལ་བྱུང་གི་གཞིན་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་བདག་སྦྱོང་བྱེད་  
རྒྱའི་ལས་དོན་ཁག་བཙས་ལ་འབྲས་ཤོར་སོང་བའི་སྒྲུང་ཚུལ་ཐོན་ཡོད་པས་སློབ་གྲྭ་བ་ཆོས་  
བསམ་སློའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་ལ་དྲུར་བརྩོན་བྱེད་པའི་འདུན་པ་ཉམས་པ་རེད།

༡༦ ད་དུང་ཕ་མ་མེ་ཉུང་བཞིག་གིས་སྤྱ་གུར་སློབ་གསོ་གང་གཏོང་གི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན།  
ཁྱེད་རང་འཛིན་གྲྭ་བརྒྱུད་པའམ་དགྲུ་པ། འཛིན་རིམ་གང་འཆམ་ཞིག་ཐོན་པར་གྱིས་དང་  
དེ་ནས་བྱི་རྒྱལ་དུ་གཏོང་ཐབས་བྱས་ཆོག་ཟེར་བ་ལས་མི་རིགས་དང་ཀྱུན་སྤྱོད་ཤེས་ཡོན་བཙས་  
ཀྱི་སློབ་གསོ་གཏོང་གི་མེད་སྐབས་སློབ་ཕྱག་དེ་ཆོས་སློབ་གྲུའི་ནང་ཡིག་རྒྱགས་འབྲིད་བྱུབ་  
ཙམ་ལས་སྤྱི་སྒྲུབ་ཀ་དག་པའི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་མེད་ལ། པ་མ་ཆོས་ངན་སྲོགས་ཀྱི་སློབ་གསོ་  
དེས་རྒྱུན་པས་སློབ་གྲྭ་ཐོན་པ་དང་མ་འཐོན་པའི་ན་གཞིན་མང་པོ་ཞིག་གིས་དུས་རྒྱུན་ཁ་བརྩ་  
བྱེད་ཆད་མང་ཆེ་བ་བྱི་རྒྱལ་དུ་འགྲོ་རྒྱའི་སློར་དང་། ཡང་ན་ང་ལ་བྱི་རྒྱལ་དུ་སྤྱན་མཆེད་  
ཆེ་གེ་མོ་ཞིག་ཡོད་སློར་དང་། རང་ཉིད་སྤྱི་མ་གཏོགས་བྱི་རྒྱལ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་སློར་ལས་

རང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་མི་རིགས་ཀྱི་གནད་དོན་སྒྲེང་མཁན་ནི་ད་ཅང་དགོན་པོ་རེད།  
༡༥ དེར་སྐབས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲུག་ཆ་དོད་དུ་སོང་ཞིང་བཅན་བྱོལ་བོད་མི་མང་ཆེ་བའི་  
ཕུ་གུར་སྤྱི་ཀྱལ་གྱི་རིགས་རམ་ཐོབ་ཡོད་པས་འཆོ་བའི་གནས་སྤངས་བཟང་དུ་སོང་བ་དང་  
དུས་མཚུངས་རྒྱབ་སྟོགས་པའི་ཚུལ་མིན་ཏེ་སྤྱོད་དང་གོམས་གཤེས། བསམ་སྒྲུབ་འདྲ་བའི་ལན་གན་  
སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ཁྱབ་གདལ་དུ་སོང་བའི་སྐབས་དེར་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཕ་མས་བཟང་སྟོགས་ཀྱི་  
སློབ་གསོ་མ་ཐེབས་པའི་གཞིན་སྒྲེས་ཆོའི་སྒོ་གསུམ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་མཐའ་དག་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་  
དེ་ཆོའི་རྗེས་སུ་འཇུག་གི་ཡོད་སྐབས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་སྤངས་དེ་དག་ལས་སློབ་ཕྲུག་ཆོའི་  
ཤེས་སྤྱོད་གང་ཅིར་ཉམས་འགོ་ཚུགས་པ་རེད་སྟེ།

### སྤྱད་བཅོས་བསྒྱུར་ཡོང་བའོ།

༡༦ ཐོག་མར་གནས་སྤངས་དེར་བཅོས་བསྒྱུར་བྱེད་པར་གཞུང་སྟོགས་ནས་རང་མི་  
རིགས་ལ་གཞི་ཆེ་ཞིང་ཀྱན་སྤྱོད་དང་། ལྷག་བསམ། ཤེས་ཚད་སོགས་གང་ལེགས་ཡོད་  
པའི་ཕུལ་བྱུང་གི་དགེ་ཆན་གང་མང་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས། གང་ལགས་ཤེ་ན། ཀྱལ་ཁབ་  
ཀྱི་འཇུགས་སྒྲུན་དང་། སློབ་ཕྲུག་གི་ཤེས་སྤྱོད་སོགས་ལེགས་པོ་ཡོང་མིན་ནི། སློབ་གྲུའི་  
དགེ་ཆན་ལ་ཐུག་ཡོད་པས་དགེ་ཆན་གྱི་ལས་གནས་ལས་གལ་ཆེ་བ་མེད། དེས་ན་དགེ་ཆན་  
གྱི་ལས་གནས་ཐོག་སྟོགས་གང་ཅིར་བཅུ་མཐོང་ལེགས་པོ་བྱས་ན་གསོ་སྦྱོང་བྱས་པའི་དགེ་  
ཆན་དེ་ནམས་ཀྱིས་སློབ་བྱིད་གང་ལེགས་བྱེད་པའི་སེམས་ཤུགས་འཕར་ཏེ་རང་རྒྱས་གང་ཡོད་  
ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་སོན་རྩེར་གྱུར་པའི་སློབ་ཕྲུག་དེ་ནམས་ཀྱི་འཆར་ཡོངས་ཆེད་ལེགས་སྒྲེས་འབུལ་  
བའི་རྒྱས་པ་གོང་མཐོར་འགྲོ་བུལ་པ་མ་ཟད། ཤེས་ཚད་དང་ཉམས་སྦྱོང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་  
པའི་དགེ་ཆན་དེ་ནམས་རྒྱན་རིང་གཏན་འཇགས་བྱུང་ནས་སློབ་ཕྲུག་གི་ཤེས་སྤྱོད་གང་ཅིར་ཡར་



ཁྱས་མངོན་གསལ་ཡོང་བུ།

༡༥ སློབ་ཕྲུག་གི་མི་ཚའི་ནང་དགོ་ཆུང་དང་པ་མ་སློབ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་འགན་  
འཁུར་དང་ལམ་སྟོན་དགོས་པ་ལས་ནད་དེ་དགོ་ཆུང་གཅིག་ཕུར་བརྟེན་ནས་བསྐྱེད་ན་མི་འགྲིག་  
གང་ཡིན་ཞེ་ན། དགོ་ཆུང་གི་ཁྱས་པ་ནི་ཆད་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་སློབ་ཕྲུག་མི་རེར་  
འགན་འཁུར་བྱེད་མི་བུ། པ་མ་དང་བྱིས་བདག་ལ་ལས་སློབ་ཕྲུག་གི་མེས་ཡོན་དང་བྱ་  
སྟོད་ཐད་དགོ་ཆུང་གཅིག་ཕུར་ལས་འགན་དུ་བརྟེན་ཏེ་དེའི་ཐད་འགན་འཁུར་དང་ལམ་སྟོན་  
བྱེད་ཀྱི་འདུང་གི་མེད། དེར་བརྟེན་བྱིས་བདག་དང་པ་མ་ཚོའི་བསམ་སྒྲུབ་ཤི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་  
བ་དང་། སློབ་ཕྲུག་ལ་དགོ་ཆུང་དང་པ་མ་གཉིས་ཀའི་འགན་འཁུར་ཐོབ་ཆེད། མེས་རིག་  
ལྟ་ཁང་ནས་དུས་ནས་དུས་སུ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་ཆེད་བསྟོད་ཐོག་བྱིས་བདག་  
གི་ཆོགས་འདུ་འཆོགས་ཏེ་སྤྲུལ་ཤིང་ཡ་རབས་བཟང་སྟོད་དང་། མེས་ཡོན་ཡར་ཁྱུས་ཆེད་  
འགན་འཁུར་ལེན་སློབ་གསུང་སྒོར་གྱི་མེས་རིག་སློབ་གསུང་སྤེལ་བ་དང་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་རེས་  
བྱེད་པ་སོགས་བྱས་ཏེ་སློབ་ཕྲུག་གི་མེས་སྲོད་གཉིས་ཀར་འགན་འཁུར་ལེན་ཆད་གོང་མཐོར་  
གཏོང་དགོས།

༡༦ སློབ་བྱ་ཁག་གི་དགོ་ཆུང་ནམ་པས་མེས་ཡོན་སློབ་བྱེད་བྱེད་ཀྱི་གཅིག་ཕུར་ཅམ་མ་  
ཡིན་པར་སློབ་ཕྲུག་དེ་ནམས་མེས་སྲོད་གཉིས་ལྟན་གྱི་བོད་མི་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཆེད་  
གནའ་དེང་གི་བསམ་སྒྲུབ་སློབ་སློབ་གསུང་གཏོང་དགོས། དེ་ཡང་དང་པོ་གནའ་བོའི་ནང་པ་སངས་  
ཁྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི། མི་ནམས་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་བཟང་དུ་བཏང་  
སྟེ་མི་ནམས་ཡ་རབས་སྟོད་བཟང་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པས། ཁོ་ཆོར་ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་  
པའི་ལས་འབྲས་དང་། ལྷ་ཆོས་དགོ་བ་བཅུ་དང་། མི་ཆོས་གཙང་མ་བཅུ་དུག་སངས་  
ཁྱས་ཀྱི་མཛད་ནམ། དེ་བཞིན་བོད་གངས་ཅན་རྫོངས་སུ་བྱོན་པའི་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པའི་  
ནམ་ཐར་གྱིས་མཆོན་པའི་སྤྱིས་བྱ་དམ་པ་ཆོས་གཞན་པམ་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་

དཀའ་སྤྱད་སྤྱིར་རུས་མཛད་དེ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ཇི་ལྟར་མཛད་ཚུལ་ནམས་གོ་བདེ་ཅུང་  
བསྐྱས་ཀྱི་སློབ་ནས་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྤྱོད་སྤྱོད་གཞན་ནས་དང་དུས་སྤྱི་ཆོགས་སྤྱི་  
ནང་གི་དཔེ་བཟང་ཅན་གྱི་མི་སྣ་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་པ་སོགས་ཐབས་སྣ་ཆོགས་ལ་བརྟེན་ཏེ་སློབ་  
ཕྱག་ཆོའི་ལུས་སེམས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སློབ་སྤྱོད་ཐོག་འགྲུག་ཐབས་དང་ཁོ་ཆོའི་སློབ་སེམས་  
ཆུང་དུ་གཏོང་གང་ཐུབ་བྱེད་པ་བཅས་བྱེད་སློབ་དཀའ་སྤྱོད་ཀྱི་སློབ་གྲིའི་ཆོས་དགའི་ལས་འགན་  
ཅམ་མ་ཡིན་པར་དག་ཅན་སོ་སོའི་བདུན་རེའི་སློབ་ཆན་འཆར་འགོད་ནང་བཀོད་ན་སློབ་  
ཕྱག་གི་ཤེས་སྤྱོད་གང་ཅིར་ཡར་རྒྱས་ཡོང་རྒྱུར་སྤྱུལ་མ་ཐེབས་པ་མ་ཟད་དག་ཅན་རང་ཉིད་  
ཀྱི་ལྟ་སྤྱོད་བཟང་དུ་འགོ་བ་དང་། བསམ་བློ་དང་ཤེས་བློ་ཆེ་རུ་འགོ་རྒྱུར་ཡང་ཕན་ཐོགས་  
ངེས་ཅན་ཡོང་ངེས།

༡༣ གཞུང་སྤྱོད་སྤྱོད་ནས་ན་གཞོན་མང་པོ་སྤྱི་ཚུལ་དུ་བསྤྱོད་རྒྱུར་ཆོད་འདོན་བྱེད་པ་དང་།  
གཞུང་ལ་ཕན་ཐོགས་ངེས་ཀྱི་སློབ་ཕྱག་ཆོར་བདག་སྤྱོད་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐུབ་དགོས་  
ཤིང་། གཞན་ནམས་ལ་རང་གི་གནས་བབ་དང་མཐུན་པའི་ལས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་བྱེད་  
སྤྱོད་སྤྱོད་བཅས་གང་ཅིའི་ཐད་འཆར་གཞི་ལྟན་པའི་ཕྱག་ལེན་བསྟར་ཐུབ་དགོས།

### ཐོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་སློབ་།

མི་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་མི་རིགས་དེའི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་། ལུས་  
སྤྱོད་གོམས་གཤིས། བསམ་སློབ་ལྟ་སྤྱོད། ལོ་རྒྱུས་བཅས་ནི་མི་རིགས་དེའི་ཁྱད་པར་འདོན་  
བྱེད་དང་རྟག་པར་སྐད་ཡིག་ནི་མི་རིགས་དེའི་ཐོག་སྤྱོད་དང་གཞུང་འདེགས་ཀྱི་ཀ་བ་རྩ་རྩ་  
པས་སྐད་ཡིག་མེད་ན་མི་རིགས་དེའི་ལུས་སྤྱོད་གོམས་གཤིས་དང་བསམ་སློབ་ལྟ་སྤྱོད་མེད་  
ལ་ཐུན་མོང་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་བྱེད་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གང་ཡང་མེད། སྐད་ནི་ཕན་

ཚུན་གོ་བར་སྒྲོན་བྱེད་ཡིན་པ་དང་། ཡིག་ནི་སྐད་དེ་ཉི་པར་མཆོན་པའི་གཟུགས་རིས་ཡིན།  
མི་རིགས་ཤིག་གི་སྐད་ཡིག་ནི་མི་རིགས་དེའི་རིག་གནས་འགྲོ་འོང་སྤེལ་བའི་གསེར་བཅ་  
ལྟ་བུ་ཡིན་པས་སྐད་ཡིག་གི་གསེར་བཅ་ཆད་ན་མི་རིགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པ་ཉམས་  
བཅུག་དུ་འགྲོ་བས། སི་དུ་ཡིན་གྱིས། “མི་རིགས་ཤིག་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཡུན་རིང་གནས་དགོས་  
ན་དེའི་སྐད་ཡིག་ཤིང་སྒྲིབ་དང་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་དགོས། གལ་ཏེ་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་མི་རིགས་  
དེ་ཙམ་མེད་དུ་གཏོང་དགོས་ན་སྒྲིབ་ལ་མི་རིགས་དེའི་སྐད་ཡིག་ཙམ་མེད་བཟོས་ན་མི་རིགས་  
དེ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་འགྲོ་”ཞེས་དང་། “མི་གངས་ཁྱི་སྟོང་མང་པོས་མི་རིགས་རང་  
གི་སྐད་ཡིག་ཤིང་སྒྲིབ་བྱས་ན་ད་གཟོད་མི་རིགས་དེའི་རིག་གནས་དང་དཔལ་འབྱོར། ཆབ་  
སྲིད་བཅས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བུབ་” ཅེས་བཤད་ཡོད། དཔེར་ན། རྒྱ་ནག་མན་ཇུ་མི་རིགས་  
ལ་ཆ་མཆོན་ན། ཐོག་མར་ཁོ་ཆོ་ནི་བྱམ་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གཞུང་དང་། སྐད་ཡིག་བསམ་  
ཆོའི་ལྟ་སྒྲིབ་བཅས་ལོགས་སུ་ཡོད་པའི་སྟན་གྲགས་ཅན་གྱི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ནའང་རང་  
གི་སྐད་ཡིག་ལ་བདག་གཙུག་གི་སྤྱོད་མ་བྱུང་པས་ད་ལྟ་ཁོ་ཆོའི་ནང་དུ་རང་གི་སྐད་ཡིག་ཤིས་  
མཐན་ནི་ལོ་ན་བདུན་ཅུ་ཡན་གྱི་གན་གོན་མ་གཏོགས་མེད་པས། འཛམ་གླིང་མཐས་དབང་  
ཆོས་ཁོ་ཆོའི་མི་རིགས་དེ་ཙམ་མེད་དུ་འགྲོ་བྱུ་ལས་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཆོང་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད།

ང་ཆོས་ཀྱང་དོན་དངོས་དེ་ཆོ་ལས་བསྐྱབ་བྱ་བྱངས་ཏེ་རང་གི་སྐད་ཡིག་མི་ཉམས་  
རྒྱུ་དམིན་བྱེད་རྒྱུར་སེམས་རྒྱས་ཡོད་ཀྱི་འདོན་དགོས། གལ་ཏེ་ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་  
དེ་ལྟ་སྟན་ཙམ་མེད་སོང་བེན་ཡོད་ཆེ་ད་ཆ་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྟེང་བོད་མི་རིགས་ཞེས་པའི་  
བཞིན་རས་དེ་ད་ལྟའི་འདི་འདྲ་མ་ཡིན་པ་ནི་དཔྱད་ལྟ་ཀྱང་གྱིས་ཆོད་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པ་  
ཞིག་རེད། དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་སྒོ་བ་དཔོན་ཐོན་མི་སམ་རྩོ་ཁས་བོད་ཀྱི་སྐད་དང་  
མཐུན་པའི་སྒྲོན་སྐད་དབྱངས་བཞི་དང་གསལ་བྱེད་སྐྱམ་ཅུ་ལ་བསྟུན་པའི་བརྗོད་ཀྱི་གཞུང་  
ལུགས་ཡོད་པའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་བཟོས་པ་དང་། རྒྱལ་སྒོན་ནམ་པས་སྐད་ཡིག་དེ་ལ་བརྟེན་

ནས་ལྷོ་ཆོས་དང་མི་ཆོས་ཀྱི་ཁྲིམས་གཏན་ལ་ཕབ་པ་མ་ཟད་ཀྱལ་རབས་རིམ་བྱོན་ནང་ཀྱལ་  
 ཁབ་ཀྱི་སྒྲོ་བས་འབྱོར་མངའ་བའང་ཀྱུ་བསྐྱེད་བཏང་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ཏུས་རབས་རིམ་བྱོན་  
 ནང་གི་ལོ་རྒྱུ་བ་ནམས་ཀྱིས་བོད་ཡིག་དེ་ལ་སྐྱད་གསར་བཅད་ཀྱི་ལེགས་བཅོས་ཐེངས་གསུམ་  
 དང་ཡིག་གཟུགས་ལེགས་བཅོས་ཐེངས་འགའ་ཤས་མཛད་ནས་རིམ་བྱོན་ཡར་རྒྱས་མཛད་  
 པ་དང་། བོད་སྐད་ཀྱི་ཏུས་སྤྱུང་ལོ་རྒྱུ་བ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་བྱུང་བ་ཁོང་ནམ་པས་ཀྱང་དཀར་  
 རག་སོགས་ཕྱི་རིམ་གཞུང་། སྤྱི་དང་སྤྱི་ནང་གི་ཅིས། བཟོ། གསོ། རྒྱུ་གར་བཅས་  
 གཞུང་ལུགས་མང་པོ་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་ཏེ་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཤིན་ཏུ་དར་བར་  
 མཛད། རིག་ལོ་རྒྱུ་བ་ཆེན་པོ་སོགས་མཁས་པ་དུ་མས་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་ལ་ལེགས་བཅོས་ཟམ་  
 མི་ཆད་པ་མཛད་དེ་བོད་ཡིག་དེ་ཆ་ཆང་ཞིང་ཆོས་འཛིན་གཉེན་གཤམ་དུ་ཡང་བོད་སྐད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོག་  
 པའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་པོ་རྒྱན་འཛིན་  
 དང་གཅིག་གྱུར་དང་གནས་ཐུབ་བྱུང་ཡོད་ལ་རང་གི་ཡི་གེར་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོག་ས་  
 འཕེལ་རིམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་བྲིས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཆོས་ལུགས་རིག་གཞུང་དང་། མཆོན་ཉིད་  
 རིག་པ། རིག་གཞུང་རྒྱ་ཅུ། ཆོན་རིག་ལག་ཅུ་ལ་སོགས་རང་གི་གསར་བཟོད་བྱས་པའམ་  
 སྤྱི་ནས་དངས་ཏེ་ཁོང་དུ་ཆུད་པ་བྱས་ཁར་བོད་སྐད་ཀྱི་ཀྱང་བཏང་སྟེ་འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་མཐའ་དག་  
 ཡི་གེར་བཀོད་ཡོད་ལ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་གཞུང་རིམ་པས་བོད་ཡིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཆོང་བ་མ་  
 ཟད། མཉོར་ན་བོད་ཡིག་འདི་ཉིད་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་མཐའ་དག་གསོག་འཛོག་གྱེད་སའི་  
 རོར་མཛོད་ལྟ་བུར་གྱུར་ཏེ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོག་ས་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་སྐྱུ་ལ་འདྲིད་བྱས་  
 ཡོད། སྤྱི་ན་ཆད་ཀྱང་ང་ཆོས་ཡི་གེ་འདི་ཉིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་གང་ལེགས་འདོན་ཐུབ་ཆེ། བོད་  
 ཀྱི་རང་དབང་སྤར་གསོ་དང་། རིག་གཞུང་སྤར་ལས་དར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུར་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་  
 འདོན་ཐུབ་ངེས་ཡིན། དཔེར་ན། དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་སྒྲོ་བས་ཆེན་ཀྱལ་ཁབ་  
 ཉི་ཉོང་དང་། རྒྱ་ནག་ལྷ་བུར་མཆོན་ན། ཐོག་མར་ཁོ་ཆོ་ཡང་ང་ཆོ་དང་འདྲ་བཞིག་ཡིན་

ན་ཡང་རང་གི་སྐད་ཡིག་ལ་སླིང་ནས་དགའ་ཞེན་དང་བདག་གཅེས་བྱས་ཏེ་རིམ་བཞིན་ཡར་  
རྒྱས་གོང་འཕེལ་ལེགས་པར་བཏང་བའི་ཆ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟའི་འཇམ་མཐིང་ཐོག་གི་སྒྲོབ་ས་  
ཆེན་ཆུལ་ཁབ་གཉིས་སུ་འཇུགས་བསྐྱུན་བྱས་ཡོད་པས། ང་ཚོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱེད་མི་ཐུབ་  
པའི་རྒྱ་མཚན་མེད། ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོ་བཙན་བྱོལ་དུ་ཡོང་དགོས་པའི་དགོས་དོན་གཙོ་བོ་  
ཡང་རང་གི་མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་སྤངས་སྒྲོབ་བྱ་རྒྱུ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་མ་ཟད། བཙན་  
བྱོལ་དུ་གནས་ས་དེ་ཡང་རང་དབང་དམངས་གཙོའི་ཆུལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་སྐབས་རང་གི་སྐད་  
ཡིག་ལེད་སྒྲིབ་གཏོང་བར་སུས་ཀྱང་དགག་བྱ་དང་བར་ཆད་བྱེད་མཁན་མེད་པས་བོད་ནང་  
དང་བསྐྱར་ན་རང་གི་སྐད་ཡིག་གི་ལེད་སྒྲིབ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་། ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་  
བྱེད་ཤུས་སྐབས་ཤིག་ཡིན་དགོས་ཀྱང་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་ང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཉམས་  
རྒྱུ་དུ་གྱུར་ཏེ་བོད་ཡིག་སྒྲོབ་དགོས། ལེད་སྒྲིབ་གཏོང་དགོས་ཟེར་བ་དང་། དེ་ལྟར་ཡིག་  
ཐོག་ཏུ་ཕབ་སྟེ་གྲོས་ཆེད་འཛིན་པ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་དོན་དངོས་ཐོག་གང་འབྲུལ་  
ཡིན་པ་ནི་ང་ཚོས་མཐོང་གསལ་རེད། སྤྱིར་བཏང་བཤད་ན་རང་གི་སྐད་ཡིག་ལེད་སྒྲིབ་གཏོང་  
རྒྱུར་གྲོས་ཆེད་འཛིན་དགོས་པ་ནི་ངོ་ཚ་བ་དང་། ཡིད་ཤིན་ཏུ་སྒྲིབ་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་  
ཞིག་ཡིན།

གཤམ་ལ་སྒྲོབ་བྱ་ཁག་ནང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་ཤེས་ཚད་ཉམས་ཆག་ཏུ་འགོ་དགོས་  
པའི་རྒྱ་རྒྱུན་སྐོར་ལ་བསམ་ཞིབ་རོབ་ཙམ་བྱས་ན།

དང་པོ། གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་ཁག་ནང་ལས་དོན་ཆང་མ་དབྱེན་ཡིག་ཐོག་སྟེ་ལ་བ་ལས་  
བོད་ཡིག་ལ་ཐོབ་ཐང་དང་གོ་གནས་མི་སྒྲིབ་པས་སྒྲོབ་བྱ་ཁག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གཞུང་ལ་  
མིག་ལྡོས་བྱས་ཏེ་བོད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་བརྒྱགས་ཏེ་“སངས་རྒྱས་ལ་འབྲེན་པའི་ལྷགས་ཀྱི་ཡོད་  
ཀྱང་། སེམས་ཅན་ལ་ཁོན་པའི་ཨ་ལོང་མེད་” ཟེར་བའི་དཔེ་བཞིན་དགེ་ཅན་གྱིས་རུས་  
ཤུགས་དང་ཐབས་ཤེས་གཙོ་བོ་བྱས་ཀྱང་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་མེད།

གཉིས་པ། མི་ཆེ་ཆུང་སྤྱི་ཡིན་རུང་སོ་སོ་དང་འཆམ་ཞིང་སྒྲིག་འདོད་པའི་དཔེ་དེ་བ་འབེལ་  
བོ་མེད་པ་མ་ཟད་བཅན་བྱོལ་སྤྱི་ཆོགས་ནང་བོད་ཡིག་གི་ཡིག་ཚོངས་པ་མང་པོ་ཡོད་ཁར། ཤེས་  
ཚད་ལེགས་པའི་མི་སྣ་ཉུང་ཉུང་ཡིན་ཞིང་། ཁོ་ཆོ་ལ་བཅི་མཐོང་བྱེད་མཁན་མེད་པའི་ཐོག་  
བོད་ཡིག་ལམ་ནས་ཡིག་འབྲེལ་བྱེད་པའི་གོ་མས་གཤིས་མེད་པ།

གསུམ་པ། ང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་གི་གལ་གནད་སྐོར་ལ་བསམ་  
སློབ་སློབ་གསོ་གཏོང་རྒྱ་མ་འདང་བས་སོ་སོའི་རྩོག་སྤྱི་གནད་དོན་གཙོ་ར་འཛིན་གྱིས་འབད་  
བཅོམ་བྱེད་པ་ལས་མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་། སྐད་ཡིག་ཐོག་ཡུགས་རྒྱང་རིང་པའི་བསམ་  
ཤེས་བྱེད་མ་བྱུང་པ་བཅས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་སྟེ།

### སྐད་དེ་དག་བསྐྱར་བཅོས་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་བསམ་འཆར།

སློབ་བྲ་དང་སྤྱི་ཆོགས་ནང་བོད་ཡིག་གི་ཤེས་ཚད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ན། ཐོག་  
མར་བོད་ཡིག་གི་བྱུང་ཆོས་ཁག་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་ཡོང་བ་བྱས་ཏེ་དེ་ནས་བོད་ཡིག་དགེ་  
ཅན་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་སྐད་སྤངས་དང་། སློབ་ཚན་སྒྲིག་ཚུལ། སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སྐད་སྤངས། གཞུང་  
ཕྱོགས་ནས་ལག་ལེན་བསྐྱར་དགོས་པའི་གལ་ཆེའི་དོན་ཚན་ཁ་ཤས་བཅས་ཕྱོགས་བཞིའི་ཐད་  
བསྐྱར་བཅོས་བྱེད་དགོས་པའི་སྐོར་གྱི་ཚོངས་འཆར་བཞིན་པ་གཤམ་གསལ།

ཐོག་མར་བོད་ཡིག་དེ་ར་སྐད་ཡིག་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་

བྱུང་ཆོས་ཇི་ཡོད་སྐོར།

༡༥ བོད་ཡིག་འདི་སྐྱ་སྐྱོར་གྱི་ཡི་གེ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་བོད་རིགས་ཆང་མས་བྱམ་མོང་དུ་

གོ་བྱ་བ་པའི་སྐད་ཀྱི་སྒྲ་གདངས་ཆགས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱས་པའི་མང་གཞིའི་ཐོག་ནས་  
དེ་དང་མཐུན་པའི་སྒྲ་སྦྱོར་གྱི་ཡི་གེ་དང་བད་སྟོད་པའི་གཞུང་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་  
སྟབས། དབྱངས་བཞི་དང་གསལ་བྱེད་སྟུང་མ་ཅུ། མགོ་ཅན་གསུམ། འདྲི་གས་ཅན་བཞི་  
བཅས་རྩ་བའི་ཡི་གེ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་གཅིག་ལས་མེད་ཅིང་ཡ་བཏགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་བདུན། ར་  
བཏགས་བརྒྱ་གཅིག (སྒྲོ་བ་གྲ་ཁག་གི་སྒྲོ་བ་དེ་བ་དུ་ར་བཏགས་བརྒྱ་བཞི་ཡོད། གཞན་ཞིག་དུ་བརྒྱ་གཉིས་  
སུ་འོས་འཛིན། ཚུམ་སྒྲིག་པས།) ལ་བཏགས་དུག ས་བཏགས་བརྒྱ་གཅིག ར་མགོ་བརྒྱ་  
གཉིས་སོགས་མགོ་ཆེག་གད་གསུམ་བཅས་བསྟན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ཡང་ཡི་གེ་རོ་གྲངས་  
བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ལས་མེད་པས་ཡི་གེ་དེ་ནམས་འབྲི་ཆོག་ལེགས་པར་ཤེས་ན་བོད་ཡིག་ཡོངས་  
རྒྱུ་གས་ཀྱི་འབྲི་ཆོག་ཤེས་པའི་དགེ་མཚན་ཡོད་པ་མ་ཟད། དུས་སྐབས་དང་མཐུན་པའི་མིང་  
ཆེག་གསར་པ་ཅི་ཅམ་ཁ་སྟོན་བྱེད་དགོས་ཀྱང་འདུག་པ་བདེ་པོ་ཡོད་པས་རྒྱ་ཡིག་ནང་གཞན་  
གྱི་མིང་ཆེག་གསར་པ་རེ་བྱུང་དུས་ཡི་གེ་རེ་གསར་བཟོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་ཡིག་གཟུགས་  
སྤྱང་མ་ཆར་བའི་དཀའ་ངལ་དེ་འདྲ་མེད།

༡༩ གནའ་ནས་ད་བར་བོད་ཡིག་གི་ཡིག་གཟུགས་འབྲི་རྩ་ལ་དང་དག་ཆའི་ཐོག་ཁྱད་པར་  
བྱུང་ཡོད་ཀྱང་རྩ་བའི་དབྱངས་བཞི་དང་གསལ་བྱེད་སྟུང་མ་ཅུས་མཚོན་པའི་ཡི་གེ་དེ་རང་ཡིན་  
པས་བོད་ཡིག་གི་ཤེས་ཆད་རྒྱུང་ལེགས་པོ་ཡོད་པ་ཆོས་གནའ་དེང་གི་ཡི་གེ་ཆང་མ་ཆོག་ཐུབ་  
པ་དང་གོ་བ་ལེན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། མཁས་དབང་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེས་“རྒྱ་གར་ནང་ཆོས་  
རྒྱལ་ཨ་ཤི་ཀའི་སྐབས་དེ་རིང་ལ་བརྟོས་པའི་ཡི་གེ་དེ་ཆོ་དེང་སྐབས་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་ཆོས་  
ལོ་གཉིས་གསུམ་རིང་ལ་བཏག་དབྱེད་དང་སྒྲོ་བ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་གཞི་ནས་གཏན་ལ་འབེབས་ཀྱི་  
ཡོད་”སྟེ་ར་གསུངས། བོད་ཡིག་ལ་མཚོན་ན་ལྷ་སའི་གཙུག་ལག་ཁང་མདུན་གྱི་དཔོན་ཞང་  
དོ་རིང་དང་། པོ་ཏ་ལའི་མདུན་གྱི་དོ་རིང་ཐོག་བརྟོས་པའི་ཡི་གེ་དེ་ཆོ་དེང་སང་ཡང་བོད་  
ཡིག་གི་ཤེས་ཆད་རྒྱུང་ལེགས་པོ་ཡོད་པ་ཆང་མས་ཆོག་ཐུབ་པ་དང་གོ་བ་ལེན་ཐུབ་པའི་ཁྱད་

ཆོས་ཡིད།

༡༥ བོད་ཡིག་དེ་དབྱིན་ཡིག་དང་ཕྱི་ཡིག་གི་འདུག་ཚུལ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པ་དཔེར་ན། ཆེན་  
པོ་ཆུ་མཚོ་ཞེས་མི་བཅོམ་པར་ཆུ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞེས་བཅོམ་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་མི་ཞེས་མི་  
བཅོམ་པར་མིའི་སེམས་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ཆོག་གི་འདུག་ཚུལ་ཆ་ནས་ཐད་དེ་ཐ་དད་ཡིན་པས་  
དམིགས་བསལ་གྱི་བྱད་ཆོས་ལྡན།

༡༦ བོད་ཡུལ་ཡོངས་ལ་ཁ་སྐད་ཐོག་བྱད་པར་ཡོད་པས་པན་ཚུན་གོ་བདེ་མ་འཕྲོད་པ་  
ཡོད་ན་ཡང་ཡིག་སྐད་ཐོག་བྲིས་པའི་སྒྲེགས་བམ་གཅིག་བོད་ཆོལ་ཁ་གསུམ་དང་བོད་རིགས་  
སྤྱ་གཉོགས་པའི་ས་ཁུལ་གང་དུ་འབྱེད་ཡང་ཆང་མས་སྒྲིག་བྱུང་པ་དང་གོ་བ་ལེན་བྱུང་གྱི་ཡོད་  
པས་ཡིག་སྐད་ཐོག་ནས་གཅིག་གྱུར་གྱི་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡོད་པ་མ་ཟད་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་བཅན་  
པོ་སྐྱེད་དར་མའི་རྗེས་བོད་སེལ་བུའི་དུས་ཡུན་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལ་ཅམ་རིང་བོད་མི་རྣམས་ཁ་  
ཐོར་དུ་གནས་དགོས་བྱུང་བ་དང་ལྷག་དོན་ཆུ་མིས་བོད་ཐོག་བཅན་འདུལ་བྱས་ཏེ་བོད་གཞིས་  
བྲེས་གཉིས་སྤྱ་གྱུར་པའི་ཀྱག་ཀྱོག་གི་འགྲོ་ལམ་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་བརྒྱད་དགོས་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་  
ད་བར་བོད་རིགས་རྣམས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་དང་གཤིས་ལྷགས། རིག་གནས་ཐད་ཆང་མ་གཅིག་  
གྱུར་དུ་གནས་བྱུང་པ་དེ་ཡང་སྐད་ཡིག་དེར་རྒྱས་པ་དང་བྱད་ཆོས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པས་ཡིན།

༡༧ བོད་ཡིག་ལ་སྤུམ་ཅུ་པ་དང་། རྟགས་ཀྱི་འདུག་པ་སོགས་བདེ་སྤྱོད་པའི་གཞུང་ལྷགས་  
ཆ་ཆང་བ་ཡོད་པ་མ་ཟད་བྲངས་བཅན་པ་དང་། བརྟན་བཅོས་མང་པའི་ཁར་རིག་གནས་ཆེ་  
ཆུང་བརྒྱ་དང་བཅས་པ་མ་ཆང་བ་མེད་པ་བོད་ཡིག་གི་ནང་དུ་བཞུགས་ཤིང་། བོད་ཡིག་ཐོག་  
ཏུ་བྲིས་པའི་གསུང་རྩོམ་ཆུ་མཚོ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལས་ཅུང་ཟད་བཅོམ་ན། འཛམ་གླིང་ནང་གྲགས་  
པའི་བཀའ་འགྱུར་ལ་ཆོས་ཆན་སྤུམ་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་ལ་ཅུ་རེ་བརྒྱད། བརྟན་འགྱུར་ལ་ཆོས་  
ཆན་སྤུམ་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་ལ་ཅུ་རེ་གཅིག་ཡོད་པ། གླིང་སྐྱེད་ནི་འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་དཔལ་  
བོའི་རྟོགས་པ་བཅོམ་པའི་སྟན་རྩོམ་རིང་ཤོས་དང་ཆུས་ཤོས་ཡིན་པ་མ་ཟད་སྟོན་བྱོན་མཁས་



གྲུབ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་འབྲུམ་བཟང་གིས་མི་ལང་བ་ཡོད། མདོར་ན་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་གཞན་ལ་མེད་པའི་བྱད་ཆོས་ལྡན་པ་དེ་ནོར་བུ་སྒྲ་ཆོགས་ལ་ཆ་བཞག་ན་བོད་ཡིག་འདི་ནོར་བུ་དེ་རྣམས་འབྲུག་སའི་མཛོད་ཁང་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་སྟེ། བོད་ཡིག་འདི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་བརྟེན་པ་དང་། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་བོད་ཡིག་ལ་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ་ཡིན་སྟབས་ཇི་སྲིད་བོད་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་བརྟན་བཙུགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་དང་སྐད་ཡིག་ལ་ཆ་འཛིན་བྱེད་པ་དེ་སྲིད་དུ་བོད་མི་རྣམས་གཅིག་གྱུར་དུ་གནས་བྱུང་པའི་བོད་ཡིག་གི་བྱད་ཆོས་དང་རྣམས་པ་དེ་དག་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་བྱ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། །

## དགེ་ཆན་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་སྐབས།

ད་ཕན་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྒྲོབ་གྲུ་ཁག་ནང་བོད་ཡིག་གི་སྒྲོབ་ཆན་ཁག་ཆང་མ་དགེ་ཆན་གཅིག་གིས་སྒྲོབ་བྲིད་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་བསྐྱར་བཙུགས་བཏང་ནས་བོད་དགེ་མང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། བོད་ཡིག་སྒྲོབ་ཆན་གྱི་བྱད་ཆོས་ལ་གཞིགས་པའི་དགེ་ཆན་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པ་དཔེར་ན། ཡིག་གཟུགས་དང་སྒྲིག་འདོན་གྱི་དགེ་ཆན་གཅིག་སྐུམ་ཉགས་དང་དག་ཡིག་གི་དགེ་ཆན་གཅིག་ནང་ཆོས་རིགས་ལམ་དང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དགེ་ཆན་གཅིག་སྙན་ངག་དང་ཚོམ་རིག་གི་དགེ་ཆན་གཅིག་བཅས་ཉུང་མཐར་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བོད་ཡིག་རང་གི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་པར་བརྟེན་ནས་གང་བསྐྱབས་པའི་ཤེས་ཡོན་ཆགས་ཚུད་པོ་ཡོང་བུ་པས་སྒྲོབ་བྲིད་ཀྱི་སྒྲུས་ཆད་ལེགས་སྟེལ་བྱ་རྒྱར་ཨང་དང་པོ་དགེ་ཆན་གྱིས་རྣམས་པ་ལེགས་པར་འདོན་བྱུང་། སྒྲོབ་ཆན་གྱི་ནང་དོན་མི་འདྲ་བ་རེར་དགེ་ཆན་མི་འདྲ་བ་དང་། བྱད་ཆོས་དང་གཤིས་ཀ་མི་འདྲ་བ་མཛོང་དུས་སྒྲོབ་ཕྱག་གིས་མེམས་སུ་སྒྲོབ་ཆན་སོ་སོར་དོ་སྣང་བྱེད་བྱགས་ཆེ་རུ་འགོ་ངེས་རེད། དེ་

ཡང་ད་ལྟའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ན་དག་དོན་བཟོད་གསུམ་དང་ཡིག་གཟུགས་བཅས་པ་  
ཆ་རྒྱུན་ཆང་བའི་དགེ་ཆན་རྩལ་རྩལ་ཡིན་པས་གལ་སྲིད་དེང་སྐབས་བྱེད་བཞིན་པ་ལྟར་བྱས་  
པ་ཡིན་ན་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚད་བྱ་བེན་ཉ་བེན་ལྟ་བུའི་གནས་སུ་བྱར་ཏེ་སྤྱི་ཚད་ལྡན་པ་  
ཞིག་ཡོང་དཀའ་བས་གལ་སྲིད་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ནང་དོན་མི་འདྲ་བ་ཁག་ལ་དགེ་ཆན་རེ་ཆེད་བསྐྱོས་  
བྱས་ན་དགེ་ཆན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གང་ཡོད་པེད་སློབ་ལེགས་པར་གཏོང་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་མ་ཟད་  
རིགས་གཅིག་ཀྱང་འཛིན་བྱས་པའི་ཤེས་བྱ་དེའི་ཐད་བྱང་ཆད་རེ་ཆེ་དང་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་སྤྱི་  
ཚད་གོང་འཕེལ་ཡོང་བ་ལྟ་བུ་གདོན་མི་བླ་བ་ཡིན།

## སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ལྟངས་ཐད།

བོད་ཡིག་རང་གི་ཁྱད་ཆོས་ལྟར་ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་སློབ་ཆ་ནི་ཐོག་མར་ཀ་ཁ་དང་། དེ་  
ནས་འདོགས་རལ། ཚུགས་རིང་། ཚུགས་བྱང་། ཡིག་ཚུང་། འབྲུག་བཅས་སྤྱི་རིམ་པ་དུག་  
གི་སློན་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པ་དང་སྤྱང་དགོས། བོད་ཡིག་རང་གི་ཁྱད་ཆོས་ལྟར་སློན་འགྲོ་འཛིན་  
གྲ་ནས་འཛིན་རིམ་ལྡ་པ་བར་ཡིག་གཟུགས་དང་སློག་འདོན་གལ་ཆེར་འཛིན་དགོས་ཤིང་། སློན་  
འགྲོ་འཛིན་གྲ་ནས་འཛིན་རིམ་གསུམ་པ་བར་གཙོ་བོ་འབྲི་སློག་ཁོ་ན་ལས་ཆོག་དོན་དེ་ཙམ་ཁྲིད་མ་  
དགོས་པ་བྱས་ཐོག་འཛིན་རིམ་བཞི་པ་ནས་ལྡ་པ་བར་དུ་ལེགས་བཤད་སློན་དབང་སློར་འཛིན་བྱེད་  
དུ་བཅུག་སྟེ་བྱེད་འབྲེལ་དང་ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་འབྲུག་ཚུལ་པེད་སློབ་གཏོང་བྱུང་བས་སློབ་ཁྲིད་བྱས་  
ཆར་བ་དང་ཤེས་བེན་པ། དེ་བཞིན་སློབ་དེབ་ཀྱི་དཀྱིས་སྤྲོས་ནས་བྱང་བའི་མིང་ཆོག་སློབ་ཁྲིད།  
བྱས་པ་དག་ཡིག་སྤྱིར་བཏང་གཏོང་ཡིག་འབྲི་ཐབས་དང་། དགོངས་ཁྱའི་ཡི་གེ། ཚུམ་ཡིག་  
བྱང་བུའི་རིགས་བཅས་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་དགོས་ཤིང་། འཛིན་རིམ་ལྡ་པ་ནས་དུག་པར་སླེབས་དུས་  
སྤྱིར་བཏང་ཚུམ་ཡིག་བྱང་བུའི་རིགས་དང་། གཏོང་ཡིག་དགོངས་ཁྱའི་ཡི་གེ་སོགས་འབྲི་བྱུང་

པ། བྱེད་འབྲེལ་དང་ལ་དོན་ཕྱད་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་བྱབ་པ། སྒྲིག་པ་དང་གོ་བ་  
ལེན་ཆད་དེ་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་མཛད་རྣམ་དང་གོ་སྒྲིབ་པའི་སྤྱད་གཏམ་སོགས་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པར་  
སྒྲིག་བྱབ་པ་དང་གོ་བ་ལེན་བྱབ་པ་དགོས་ངེས་རེད། དེ་ལྟར་སྒྲིན་ལ་བོད་ཡིག་གི་ཆ་དང་གཞི་ལེགས་  
པོ་ཞིག་བསྐྱུན་ཆེད་འཛིན་རིམ་དེ་རྣམས་ལ་དམིགས་བཀའ་བོད་ཡིག་སྤྱོད་པའི་དུས་ཚོད་མང་པོ་དགོས་  
པ་དང་ནན་ཏན་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེར་འཛིན་དགོས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་འཛིན་གྲུ་ལྷ་པ་ནས་འཛིན་རིམ་གོང་  
མ།ཁག་ལ་དཀའ་ངལ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་བོད་ཡིག་སྤྱོད་བྱབ་ལ་སྒྲིབ་ཆོན་གཞན་དག་ལ་ཤུགས་སྒྲིན་  
བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཀྱང་མང་པོ་ཐོབ་པའི་བྱད་ཆོས་ལྡན་ཡོད། འཛིན་རིམ་དུག་པ་ནས་བདུན་པ་  
བར་གྱི་སྒྲིབ་བྲིད་བྱེད་སྤངས་ཐད་དག་ཡིག་དང་སྒྲིབ་ཆོན་སྐབས་ནས་བྱུང་བའི་མིང་ཆོག་རྒྱལ་  
རབས་དང་ཆོས་འབྱུང་། རིགས་ལམ། སུམ་རུ་པའི་ཕྱད་དང་རྣམ་དབྱེ་སོ་སོའི་དོན་གྱི་སྦྱར་ཚུལ།  
རྟགས་འཇུག་གི་དབྱེ་བ་བཞི་དང་འཇུག་ཚུལ་བཞི་སྒྲིབ་བྲིད་ཟིན་པ་དང་ཤེས་བྱབ་པ་དགོས། འཛིན་  
རིམ་དགུ་པ་ནས་བརྒྱུ་པ་བར་སུམ་རྟགས་གི་གཞུང་དོན་ཆ་ཆང་སྒྲིབ་བྲིད་དགོས་ཤིང་། གཞུང་དོན་  
ཟབ་རྟོགས་དགོས་ངེས་དང་འབྲེལ་ཕྱད་རྣམ་དབྱེའི་བོད་སྤྱོད་གང་ལེགས་ཡོང་ཆེད་ཡང་བསྐྱར་བསྐྱར་  
བསྐྱར་གྱིས་ཆོག་གྲུབ་བཟོ་བ་དང་མིང་ཆོག་བཟོ་བ་དང་གསུམ་དུ་བྱུང་བའི་ཕྱད་དང་རྣམ་དབྱེ་དཔེར་  
བཟོ་བ་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཡང་ཡང་སྤྱོད་དུ་འཇུག་དགོས་པ། རྟགས་འཇུག་སྐབས་བྱེད་ལས་གསུམ་དང་  
དུས་གསུམ་སོགས་ཐོབ་ཐང་རྣམས་དཔེར་བཟོ་བ་མང་པོ་འབྱི་རུ་འཇུག་པ་བཅས་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་  
བ་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲིབ་བྲིད་བྱེད་དགོས་པ་དང་དེའི་ཞོར་དུ་བཅ་གསར་རྩིང་གི་དག་ཡིག་མངོན་  
བཟོ་བ། ལེགས་བཤད་སོགས་ཀྱང་སྒྲིབ་བྲིད་བྱེད་དགོས། འཛིན་རིམ་བརྒྱ་གཅིག་དང་བརྒྱ་གཉིས་  
ལ་སྟན་ངག་ལེའུ་བར་པ་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་དོན་རྒྱན་སོ་སྒྲིབ་གཞུང་དོན་དང་། ལེའུ་ཐོག་མཐའ་  
ནས་སྟན་ངག་གི་སྒྲིན་ཡོན་གསལ་བ་སོགས་སྟན་ངག་གི་གཞུང་ལ་ལམ་ཅམ་ཐོས་ལམ་སྤྱད་པའི་སྒྲིབ་  
བྲིད་བྱེད་པ། ཅོ་མ་ཡིག་ཐད་དཔེར་ན། ལེགས་བཤད། གཏམ་རྒྱུད། རྟོགས་བཟོ་བ། རྣམ་ཐར།  
ལོ་རྒྱུས། རྟན་ཅོ་མ། མཁུར་ཟུ། དེ་བཞིན་ཁ་སྤྱད་དང་གཏམ་དཔེ། དམངས་གཞན་ཚུན་ཆད་

པོད་རང་གི་རྩོམ་རིགས་བཅད་ལྷུག་སྒྲིལ་གསུམ་ཅི་རིགས་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་བཞིན་བྱ་དང་བཞིན་  
དོན་གཉིས་ཀའི་ཆ་ནས་རྩོམ་འབྲིའི་ཤེས་བྱ་འབྲས་ཚང་བ་སློབ་དགོས། འཛིན་རིམ་བཙུ་གཉིས་  
ཐོན་སྐབས་ཉིགས་བཞིན་དང་། རྣམ་ཐར། ལེགས་བཤད། གཏམ་རྒྱུད་སོགས་སྦྱིར་བཏང་གི་  
ཤེས་བྱ་གི་ཤེས་བྱ་བ་པ་འབྲེལ་ཇི་བཞིན་བཞིན་པའི་རྩོམ་ཡིག་དང་འབྲེན་སྦྱབ་རྩོམ་ཡིག་འབྲེ་སྤངས་  
ཀྱི་རྩ་བའི་ཤེས་བྱ་ཁག་ཁོང་དུ་ཁྱུད་པ་དང་། སྦྱིར་རྩོམ་ཡིག་འབྲེ་བའི་སྤང་འབྲས་ཐོན་པ་དགོས་  
ལ་དེ་འབྲེལ་རྩོམ་རིག་གི་སློབ་ཚན་ནི། འབྲེ་རྒྱུག སྤང། རྣམ་དབྱེ། དུས་གསུམ། ལྷན་ངག་  
རིགས་ལམ་སོགས་བཞིན་བྱ་ཞིང་བྱེད་ཀྱི་གནས་ཐམས་ཅད་གཅིག་དུ་བསྐྱས་པའི་སློབ་ཚན་ཞིག་  
ཡིན་སྟབས། ཆ་ཀློན་ཚང་ཤོས་ཀྱི་དགེ་ཆན་དེ་རྩོམ་ཡིག་སློབ་ཚན་གྱི་དགེ་ཆན་དུ་བདམས་དགོས་  
ཤིང་སློབ་བྲིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཆོམ་པའི་སློབ་དེབ་ཁག་ཀྱང་འབྲས་ཚང་ཡོད་དགོས། སློབ་  
བྲིད་སྐབས་ཀྱི་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི་འཕྲོས་བཤད་དང་རྒྱས་བཤད་བྱེད་པ་སྤངས་ནས་དོན་དངོས་ལག་  
ལེན་ལ་སྒྲན་པའི་སློབ་བྲིད་བྱ་དགོས་རྒྱུ་ལས། དཔེར་ན་སུམ་རུ་པའི་མཆོད་བཞིན་སྐྱོར་དང་། རྣམ་  
དབྱེ་གཉིས་བཞིའི་བྲད་པར་རྩོད་པ། ཤིང་མཁན་དང་སྟ་འཁོར་འཁོར་དབང་དུ་དབྱིངས་ཁྱེད་པ་  
བཅས་ནི་སློབ་བྲིད་ཀྱི་འཆར་གཞི་དང་དུས་ཚོད་ལ་གཞིན་པས་རྒྱས་བཤད་ཀྱི་ལོ་མས་སློབ་པ་དེ་དག་  
སྤངས་ན་ལེགས་སྟུམ་མོ། །

### དགེ་ཆན་གྱི་ལས་འགན་དང་བྲད་ཚོས།

གོང་དུ་སྒྲས་ཟེན་པ་བཞིན་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་ལས་དོན་ཁག་ཚང་མའི་ནང་ནས་དགེ་  
ཆན་གྱི་ལས་གནས་ལས་གལ་ཆེ་བ་གང་ཡང་མེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། དགེ་ཆན་ནི་རྒྱལ་  
ཁབ་ཀྱི་སོན་རྩར་གྱུར་པའི་སློབ་ཕྲག་དེ་རྣམས་ཀྱི་མི་ཆེའི་ལམ་སྟོན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས།  
སློབ་ཕྲག་དེ་རྣམས་སྤྱི་ཚད་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་དང་མི་ཡོང་གཙོ་བོ་དགེ་ཆན་གྱི་བྱེད་ཚུགས་

ཡ་རག་ལས་ཡོད་པས་དག་ཅན་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་གནས་དེ་གཞན་ལས་ཤིན་ཏུ་གལ་  
ཆེ་ཚུ་ལ་སྒྲོར་ངོས་འཛིན་ཡང་དག་པ་བྱས་ཏེ་སློབ་ཕྲུག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་བསམ་སྒྲོ་ཀྱན་སྦྱོང་  
ཐད་འགན་འཁུར་ཏེ་སྤྲུལ་ཆད་ལེགས་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་པ་ལས་དེ་ལས་སྡོག་ན་ཁོ་ཆོའི་  
ཤེས་སྦྱོང་གང་ཅིར་གནོད་སྒྱུར་པོ་སྤྱོད་པ་རེད། དཔེར་ན། དགོ་ཅན་གྱིས་རྒྱན་དུ་ལྷས་  
རག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་འཛེམས་ཟོན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་མཐོང་སར་  
རག་ནས་སྐད་ཆ་བོད་སྤངས་དང་། ལྷས་ཀྱིས་བྱ་སྦྱོང་འཁུར་སྤངས་བཅས་སློབ་ཕྲུག་གི་བསམ་  
སྒྲོ་དང་གཤེས་ཀ་ལ་གནོད་སྒྱུར་འགྲོ་གཞིའི་རིགས་ལ་གཟབ་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེ་བས། དེ་དོན་  
གཟབ་ནན་མ་བྱུང་ཕྱིན་སློབ་ཕྲུག་དང་སྤྱི་ཚོགས་གང་གི་ནང་དུ་ཡང་མི་མངས་པ་མ་ཟད་ཐད་  
ཀར་སློབ་ཕྲུག་གི་བསམ་སྒྲོར་བྱགས་རྒྱུན་རན་པ་ཐེབས་པ་མ་ཟད་སློབ་མས་དགོ་ཅན་ལ་བཅི་  
འཛིག་བྱེད་ཆད་ཉམས་པ་དང་། ཁོ་ཆོའི་བསམ་སྒྲོ་དང་ཤེས་ཡོན། གོ་མས་གཤེས་སོགས་  
ལ་སྤྲུགས་གང་ཅིར་གནོད་སྒྱུར་ཆེན་པོ་ཕྱིན་པས་བྱ་བ་དེ་རིགས་ལ་ངེས་པར་དུ་ཆོད་འཛིན་  
བྱེད་དགོས། མདོ་ལས་དགོ་ཅན་ལ་བྱེད་ཆོས་དགུ་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་དག་ནས་སྦྱོང་ལམ་  
ནི་ནི་དུ་ལ་བག་ཡོད་ཡུན་པ་དང་། རྒྱན་དུ་སློབ་བྲིད་སྐབས་རག་འཇམ་ཞིང་སྤྲོ་མཁས་པ།  
རིག་སློབས་ཞན་པ་དང་ཤེས་ཆད་སྒྱི་པའི་རིགས་ལ་སློང་མཁས་པ། ནང་ཡོན་ཏན་གྱིས་ཕྱག་  
ཅིང་ཕྱིའི་ཀྱན་སྦྱོང་ལེགས་པ་ཞིག་དགོས་ཁར་རྒྱན་དུ་སློབ་བྲིད་བྱེད་སྐབས་དཀའ་ངལ་ལ་  
མི་འཛེམས་པར་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་རེ་བ་ནན་པོ་འདོན་པའི་མང་གཞིའི་ཐོག་འཇུག་དཔྱལ་དཔྱལ་  
དང་སློབ་བྲིད་བྱེད་པ་བཅས་བྱེད་དགོས། སློབ་ཆན་དེ་ཡང་སློ་སྤང་ཡུན་པ་ཞིག་འཚོགས་  
ཆེ་སློབ་མའི་སེམས་ནང་ཞེད་སྤང་དང་འཚོར་སྤང་། རྣམ་གཡེང་མེད་པར་སློ་སྤང་ཡུན་པའི་  
དང་སློབ་ཆན་ཉན་ཐུབ་པ་དང་། སློབ་བྲིད་ཀྱི་ཕན་འབྲས་བཟང་པོ་ཐོབ་ཐུབ། སློབ་ཆན་  
བྲིད་རྒྱར་ཐབས་ཤེས་མི་འདུ་བ་སྦྱོང་དགོས་ཀྱང་རྒྱན་དུ་དགོ་ཅན་གྱིས་བོད་རྒྱུད་དང་སློབ་  
ཕྲུག་གི་ཉན་རྒྱུད་བྱེད་པ་ལས། སློབ་ཕྲུག་རང་གི་འདོད་པ་བཞིན་བོད་པའི་གོ་སྐབས་གཏན་

ནས་མི་སྤྲོད་པར་སློབ་ཆན་གྱི་ནང་དོན་འབྲེལ་བཤད་ཆ་ཚང་དགེ་ཆན་གྱི་ནག་པང་ཐོག་བྲིས་  
ཏེ་བཤུ་རུ་འཇུག་པ་དེས་སློབ་ཕྱག་གི་ཁྱད་པ་འགྲེལ་བའི་གོ་མས་གཤིས་འཇགས་མ་ཐུབ་པས་  
ངེས་པར་དུ་སློབ་ཕྱག་གིས་བྱེད་ཐུབ་པའི་བྱ་བ་ཆང་མ་ཁོ་ཆོ་རང་ལ་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།  
དགེ་ཆན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་དཔེ་དེ་བ་ལྟ་བུར་དགའ་པོ་ཡོད་དགོས་ཤིང་། རིག་ཅུལ་དང་ཚོམ་  
རིག་ལོ་རྒྱས་བཅས་ཀྱི་དཔེ་དེ་བ་གང་མང་བལྟས་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆུ་ཚད་གོང་འཕེལ་གཏོང་  
བ་དང་། ཤེས་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ན་སློབ་བྲིད་ཀྱི་ལས་དོན་ལེགས་པོ་སྐྱབ་ཐུབ་  
པ་མ་ཟད་སློབ་ཕྱག་ཚོའི་ཁྲིད་དུ་ཡང་དཔེ་དེ་བ་ལྟ་བུའི་བག་ཆགས་བཟང་པོ་འཛོག་ཐུབ་པས་  
ངག་ཐོག་གི་སློབ་གསོ་ལས་བྱ་སྤྲོད་ངོ་མའི་སློབ་གསོ་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། དེ་ལྟར་དགེ་  
ཆན་ཆོས་རང་ཉིད་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་མཁན་ཞིག་ཡིན་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་  
ཞབས་འདེགས་ཡག་པོ་ཞུས་ན་བྱས་པ་ཆུད་མ་གཟོན་པའི་དཔེ་བཞིན་འབྲས་བྱ་བཟང་པོ་ཐོབ་  
པར་ངེས་སོ། །

## རྒྱད་ཡིག་གསུམ་ཆབས་ཅིག་དུ་སློབ་བྲིད་བྱེད་པའི་ནང་དེ་གསུམ་གྱི་ འབྲེལ་བ་ཐག་གཅོད་ལེགས་པར་བྱེད་དགོས།

ང་ཚོའི་དགོས་མཁོའི་ངོས་ནས་བཤད་ན། དབྱིན་ཡིག་ བོད་ཡིག་ གནས་ཡུལ་  
ས་གནས་ཀྱི་ཡི་གེ་བཅས་དེ་གསུམ་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པ་ནི་སློས་མ་དགོས། འོན་ཀྱང་  
དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་རྒྱད་ཡིག་དེ་གསུམ་ལེགས་པོ་ཤེས་པ་དང་སློབ་བྲིད་བྱེད་ཐུབ་རྒྱུར་སྡོན་  
ལ་དེ་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐག་གཅོད་ལེགས་པར་བྱེད་དགོས། འབྲེལ་བ་དེ་ཐག་གཅོད་ལེགས་  
པར་ཡོང་བའི་ཐབས་ཤེས་བཟང་པོས་ནི་སྡོན་ལ་རང་རྒྱད་ཀྱི་མང་གཞི་ཡོད་པའི་བོད་ཡིག་  
ལེགས་པར་སྦྱང་དགོས་པ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་སྡོན་འགྲོའི་འཛིན་གྲུ་ནས་འཛིན་རིམ་ལྡེ་པ་བར་

གྱི་དུས་ཚོད་ནང་བོད་ཡིག་ཁོ་ན་གཙོ་བབ་དང་གིས་སྒོ་བ་བྲིད་བྱས་ཏེ་སྒོ་བ་མ་ཙམས་འཛིན་རིམ་  
ལྔ་པ་ཐོན་དུས་བོད་ཡིག་གི་ཡིན་ཚད་ནི་བོད་སྐྱོད་གཏོང་བྱུང་བ་དེས་ཀྱི་ཚད་ལ་སྒྲེབས་དགོས་  
པ་དང་ཡི་གེ་སྣ་གཅིག་པོ་དེ་གོ་ཚད་དེས་ཡོད་པ་བྱ་དགོས། དེར་བརྟེན་སྒོ་ན་འགྲོ་ནས་ལྔ་  
པ་བར་རྒྱས་བྱགས་དང་དུས་ཚོད་མང་ཆེ་བ་བོད་ཡིག་ཐོག་གཏོང་དགོས་ཤིང་གཞན་གཉིས་  
ལ་སྒོ་བ་བྲིད་ཉུང་བསྐྱུས་ཤིག་བྱས་ན་སྙམ་པ་དང་། ལྔ་ཕྱི་གཙོ་ཕལ་གྱི་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས་  
པ་གལ་ཆེར་མཐོང་བ་ལས། དེ་ལྟར་ཡིག་སྣ་གསུམ་པོ་བྱ་བྱིན་ཉ་བྱིན་ལྟར་དུས་མཉམ་དུ་  
བསྐྲུབས་ན་འཛིན་རིམ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པར་སྒྲེབས་ཀྱང་ཡི་གེ་གོ་ཚད་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་  
པ་སྟེ། ཡིག་སྣ་གཞན་གཉིས་ལ་རང་རྒྱ་འཕེར་མ་བྱུང་པ་མ་ཟད་བོད་ཡིག་དེ་ཡང་བོད་སྐྱོད་  
གཏོང་མ་བྱུང་པའི་གནོད་སྐྱོན་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ནི་ད་ཕན་མངོན་སུམ་སྤོང་བས་བྱུང་པས་ཤེས་  
གསལ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྐད་ཡིག་གཞན་གཉིས་ཡག་པོ་ཤེས་ཐབས་དང་། བོད་ཡིག་ཀྱང་  
ཡག་པོ་ཤེས་བྱུང་ཐབས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱིས་རིག་དང་ཚན་རིག་སོགས་སྒོ་བ་ཚན་  
གཞན་ཙམས་སུ་མཐུད་དེ་བསྐྲུབས་ན་ཕན་འབྲས་ཆེ་བ་མེད་དམ་སྙམ། བོད་ཡིག་སྒོ་ན་ལ་  
བསྐྲུབས་ཏེ་གཞན་ཙམས་རྗེས་སུ་བསྐྲུབ་ན་དགེ་མཚན་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། དེ་ཡང་  
བོད་ཡིག་བསྐྲུབ་རྒྱར་སྒོ་བ་མ་ལ་རང་སྐད་ཀྱི་མང་གཞི་ཡོད་ཀྱང་སྐད་ཡིག་གཞན་གཉིས་ལ་  
དགེ་མཚན་དེ་མེད། བོད་ཡིག་ནི་འབྲེ་སྒོ་ག་སྟུར་དུ་ཤེས་བྱུང་པའི་སྒྱུར་སྒོ་གི་ཡི་གེ་ཡིན་  
པས་སྐད་ཡིག་གཞན་གཉིས་ལ་ཆ་རྒྱུན་དེ་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་བྱུང་ཚོས་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་ཡིག་  
དེ་སྐད་ཡིག་གཞན་གཉིས་ལས་ཤེས་ལས་སྒྲ་བ་ཡོང་རྒྱར་བརྟེན་སྐད་ཡིག་གཞན་གཉིས་ལེགས་  
པར་སྒོ་བ་བྱུང་པ་དང་ཤེས་བྱུང་རྒྱུ་མང་གཞི་འཛིན་ཆེད་དུ་བོད་ཡིག་འདི་སྒོ་ན་ལ་སྒོ་བ་དགོས་  
དེས་ཡིན། ལྔ་མའི་ལོ་ཙྰ་བ་ཙམས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་སྐད་ཀྱི་མང་གཞི་འཛིན་སྟེང་གཞན་སྤྱང་བ་  
ཡིན་སྟབས། རི་ལྟར་སྒོ་ན་ལ་བསྐྲུབས་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་སྟུར་དུ་ཤེས་བྱུང་པ་དང་མང་གཞི་  
བརྟན་པོ་ཚུགས་བྱུང་རྒྱར་གདོན་མི་བ།

དེས་ན་ཐོག་མར་བོད་ཡིག་ལེགས་པར་སློབ་ཅིང་དེ་དང་མཉམ་དུ་དབྱིན་ཡིག་དང་  
ས་གནས་ཀྱི་ཡི་གེ་ལ་བྱགས་སྟོན་ཀྱག་དགོས། སྐབས་དེར་བོད་ཡིག་གིས་དམིགས་ཡུལ་  
དེ་གཉིས་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆར་འགྱུར་བ་དང་སྟེགས་མཚུངས་བོད་ཡིག་གི་ཤེས་ཆ་ད་ཀྱང་  
གོང་ནས་གོང་མཐོར་བཏང་སྟེ་མཐར་ཡིག་རིགས་དེ་གསུམ་ག་ལེགས་པར་ཤེས་བྱབ་དང་།  
ཆན་རིག་དང་རིག་གནས་གཞན་དག་ལ་འདྲ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ན། སྐད་རིགས་ལྡོ་ཆོགས་ཀྱི་  
ཤེས་བྱས་མཆོན་པའི་རིག་གནས་མཐའ་དག་ལ་སློ་ཀྱན་ནས་སྦྱང་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོན་ངེས་  
ཡིན་ནོ། །

## བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་ཡོང་རྒྱུར་གཞུང་སྟེགས་ནས་ལག་བསྟར་བྱེད་ དགོས་ངེས་ཀྱི་གལ་ཆེའི་དོན་ཆན་ཁག

སློབ་གྲྭ་ཁག་དང་བཅན་བྱེད་ལྗེ་ཆོགས་ནང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཉམས་པ་སྦྱར་གསོ་  
དང་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བར་ཐོག་མར་གཞུང་སྟེགས་ནས་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས་  
ངེས་ཁག་བྱས་ཏེ་གཞི་ནས་མང་ཆོགས་ནང་བྱེད་སྟོ་སྟེལ་ན་ཆང་མས་ཁ་མིག་ཡར་སྟོ་བྱེད་  
ངེས་པས་གཤམ་ལ་དེའི་སྟེགས་ཀྱི་སྒྲིངས་འཆར་ཁ་གས་ལུ་རྒྱུར།

༡༥ གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་ཁག་གིས་ལས་འགན་སྐྱབ་པའི་བྱེད་སྟོན་ནང་བོད་ཡིག་གཙོ་  
བོར་སྦྱོད་དགོས་པ་མ་ཟད། དགོས་དབང་གིས་དབྱིན་ཡིག་མཉམ་སྦྱོད་བྱེད་པའི་མཇུག་སྟེགས་  
ལག་བསྟར་བྱས་ཐོག་གཞུང་ཞབས་ལས་བྱེད་ཁག་ནང་བོད་དབྱིན་གཉིས་ཀྱི་ཤེས་ཆ་དངེས་  
ཅན་ཡོད་པ་གསྟག་དགོས་རྒྱུ་དང་། གཞུང་ཞབས་ལས་བྱེད་བསྟུ་སྐབས་བོད་ཡིག་གི་ཤེས་  
ཆ་དགའོ་བཟུང་གིས་རྒྱགས་ལེན་བྱེད་པ་དང་དབྱིན་ཡིག་གི་ཤེས་ཆ་ད་ཀྱང་ངེས་ཅན་ཡོད་  
དགོས།

༡༦ གཞུང་གི་སློབ་གྲྭ་ཁག་དང་གཞིས་ཆགས་ས་གནས་སྡེ་ཆན་ཁག་བཅས་ལ་གཞུང་



ཡིག་གཏོང་བ་དང་། བཀོད་ཁུབ་གཏོང་བ། ལས་བྱེད་གསར་འདུག་གི་སྒྲན་ལུ་ལེན་པ།  
ལག་ཁྱེར། ཐམ་ག་མིང་བྱང་ལས་ཤོག་ཤོགས་ཆང་མ་བོད་ཡིག་ཐོག་སྦྱོང་དགོས།

༡༥ བོད་ཡིག་མི་ཤེས་པའི་གཞུང་ཞབས་ནམས་ལ་ལས་ཞོར་བོད་ཡིག་སྦྱོང་དགོས་པའི་  
སྐུལ་མ་གཏོང་བ་དང་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཡིག་རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་ལྟར་ཆད་ལོན་པ་ནམས་ལ་རྒྱལ་སྤྱི་  
འཕྲིད་ལག་འཁྱར་སྤྱད་ཐོག་ཡོངས་བསྒྲགས་སུ་གཟེངས་བསྟོད་བྱ་རྒྱུ་དང་། སྤྱང་འབྲས་  
གཟེངས་སུ་ཐོན་ན་ཤོགས་རིམ་སྤར་རྒྱུའི་གལ་ཆེའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་དུ་བཅི་དགོས།

༡༦ དེང་སྐབས་ཆན་རིག་དང་། དངོས་ཁམས། རྩིས་འགྱུར་བཅས་ཚུད་པའི་སློབ་  
ཆན་ཁག་གི་སློབ་དེབ་དང་སློབ་བྱིད་ཀྱི་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ནམས་ཚོམ་སྦྱར་དང་དཔར་  
སྒྱུན་དུར་ཐག་བྱས་ཐོག་གསར་དུ་ཐོན་པའི་ཐ་སྟོད་དང་དག་ཆ་གཅིག་གྱུར་བཅོས་ཏེ་ཆད་  
ཅུན་ཡོང་བ་བྱ་དགོས།

༡༧ སྐད་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཚིས་རིག་དང་། དངོས་ཁམས། རྩིས་འགྱུར། རྒྱུ་  
དངོས། ལོ་རྒྱུས། ས་ཁམས། ཆབ་སྲིད་ཤོགས་ཀྱི་སློབ་ཆན་བྱིད་བྱུབ་མཁན་གྱི་དགེ་ཆན་  
ལ་ཤོགས་རིམ་དང་གོ་གནས་སྤར་བ་དང་། དགེ་ཆན་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་གཟིགས་སྦྱོང་  
དགོས་རྒྱུ་དང་། སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་སློབ་བྱིད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ལ་སྤྱོད་ཆད་མཐོ་བའི་  
དགེ་ཆན་ལ་སྒྲ་ཤོགས་སྤར་བ་དང་བྱ་དགའ་སྦྱོང་རྒྱུའི་ལས་འགུལ་སྤེལ་དགོས།

༡༨ བོད་ཡིག་གི་དུས་དེབ་ཤོགས་ཚོམ་འབྲི་བ་དང་ཚོམ་སྒྲིག་པར་བསྒྱུན་བཅས་བྱ་རྒྱུར་  
ཤུགས་གཏོན་རྒྱག་དགོས། བོད་ཡིག་གི་ཚོམ་པ་པོ་དང་ཚོམ་སྒྲིག་པ། ཚོམ་བྱིད་པ། ཡིག་  
སྦྱར་པ་བཅས་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ་ཁོ་ཆོར་མཐུན་རྒྱུན་བསྒྱུན་རྒྱུ་དང་ཁོ་ཆོའི་ལས་ཀར་རྒྱབ་  
སྦྱོར་བྱ་རྒྱུ་བཅས་ནི་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཡར་ལྗས་དང་དོ་སྣང་སྤེལ་བའི་ཆ་རྒྱུན་གལ་ཆེ་ཞིག་  
རེད་སྟེ་མ་ཞིང་གོང་གསལ་དེ་དག་ལག་ལེན་བྱུང་པ་ཡིན་ན་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་བོད་སྦྱོང་དང་  
གོང་འཕེལ་ཡོང་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བྱུང་རྒྱུ་གདོན་མི་བཟོ། །

## མདུག་སྒྲིམ།

དེ་ཡང་པོད་རིགས་སྒྲོབ་ཕྱག་ཆོས་ཐུགས་ལ་ངེས་དགོས་པ་ཞིག་ནི་ང་ཆོས་པོད་  
 ཡིག་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོང་དང་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས་ཟེར་བ་དེས་ཐུའི་སྐད་ཡིག་གཞན་དག་དང་  
 རིག་གནས་གཞན་དག་བསྐྱབ་མི་དགོས་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅུ་བ་ནས་མ་ཡིན་པར་རང་མི་  
 རིགས་ཀྱི་སློག་ཅུར་གྱུར་པའི་སྐད་ཡིག་ལ་མིག་འབྲས་བཞིན་གཅེས་དགོས་པའི་ཐོག་དུས་  
 རབས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་པར་དབྱེན་ཡིག་གིས་མཚོན་པའི་སྐད་ཡིག་གཞན་དག་  
 དང་རིག་གནས་གཞན་དག་ལ་ཡང་མཐིལ་ཕྱིན་པའི་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། སྐད་  
 ཡིག་གཞན་དག་སྒྲུངས་པ་དེས་རང་གི་སྐད་ཡིག་ཉམས་ཞན་དུ་གཏོང་བའི་དོན་དུ་སྒྲོབ་པ་  
 རྩ་བུར་མི་འགོ་བའི་ཐད་གཟབ་དགོས། སྔོན་ཆད་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་ལོ་རྒྱུ་བ་ནམ་པས་ཀྱང་  
 རང་གི་སྐད་ཡིག་ལ་མཐར་ཕྱིན་པ་དང་། དེ་ནས་མི་རིགས་གཞན་དག་གི་སྐད་ཡིག་ལ་  
 སྒྲུངས་པ་མཐའ་འཁྲིལ་བ་བྱས་ཏེ་དཀའ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མ་བྱད་དུ་བསད་ཅིང་རིག་གནས་ཆེ་  
 རུང་ནམས་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་སླེ་སྔོད་དང་བཅས་པ་པོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར་ཏེ་པོད་ཀྱི་  
 སྐད་ཡིག་དེ་ཆོས་འཛིན་ཉེན་གང་དུ་ཡང་པོད་སྔོད་བྱེད་བྱུང་བའི་ཏ་ཅང་ཕུན་སུམ་ཆོགས་  
 པ་ཞིག་བཅོས་གནང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་དེ་ནི་དུས་རབས་དེའི་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་  
 ལ་ལྟོས་པའི་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། སྔོན་མའི་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་དེས་ད་ལྟོ་  
 སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ཆབ་བྱེད་མི་བྱུང་བས་རང་གི་སྐད་ཡིག་དེ་དུས་སྐབས་  
 དང་མཐུན་པའི་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས་ན། དེ་དུས་ཆན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་བཟང་  
 པོ་ནམས་རང་གི་སྐད་ཡིག་ནང་དུ་བསྐྱར་བྱུང་བ་རྒྱུ་དེའི་གཞི་རྒྱ་ཆོས་འབད་  
 བཅོན་གནང་དགོས་སོ། །

གོང་གི་སྒྲོང་ས་འཆར་དེ་ནམས་ནི་སྒྲོ་བ་ཕུག་གི་ཤེས་ཚད་ཡར་རྒྱས་དང་། བོད་ཀྱི་  
སྐད་ཡིག་ཡར་རྒྱས་སྒྲོ་བ་སྒྲོ་བ་ཤིང་དུ་དབྱེད་གཞིའི་ཚུལ་དུ་ཕུལ་བ་ཡིན་པས་མཐུན་ཅིན་  
ནམ་པས་དགེ་འདོན་སྒྲོ་བ་སེའི་ཡོང་བའི་རེ་བ་བཅས་བལ་ཡུལ་འཕགས་ཤིང་བོད་གཞུང་ནམ་  
རྒྱལ་འབྲིང་རིམ་གཏན་འཇགས་སྒྲོ་བ་གྲུའི་དགེ་རྒྱལ་མཚན་ཆོས་གཞུགས་ནས།

(རྩམ་པ་པོ་རྒྱལ་མཚན་ཆོས་གཞུགས་ལགས་ནི། བལ་ཡུལ་ནམ་རྒྱལ་འབྲིང་སྒྲོ་བ་ཏུ་དགེ་གན་གྱི་  
ཕུག་ལས་གནང་བཞིན་ཡོད། )

# སི་པིང་སད་ཀྱི་སློབ་སྐྱོང་སློབ་གསོ།

བཀྲ་བཟང་གིས་བསྐྱར།

སློབ་སྐྱོང་ལྟན་པའི་ངང་རིག་སློབ་སྐྱོང་སློབ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པ།

## གནད་བསྡུས།

ཕུ་གུ་གསོ་སྐྱོང་དང་ཁོང་ཚོར་སློབ་གསོ་རྒྱལ་རྒྱ་ནི་ཁོང་ཚོའི་སློབ་བཟང་གསོ་བའི་  
ལས་ཀ་ཞིག་ཡིན་པས་ཐོག་མར་ཕུ་གུར་ཡིད་ཆེས་ཡོད་དགོས། གསོ་སྐྱོང་དང་སློབ་གསོ་  
འི་ལ་པོའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཁོང་ཚོའི་མི་མངོན་པའི་སློབ་སྐྱོང་གསོ་སྐྱོང་འདོན་དང་། ཁོང་  
ཚོ་མི་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་པ་དང་རང་ཉིད་ཀྱང་སློབ་སྐྱོང་ཆེ་ལ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་མི་ཞིག་  
ཏུ་འགྱུར་བར་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ད་ལྟོ་ང་ཚོས་གནས་ལུགས་འདི་འདྲི་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་རྟེ།

(མཆན། སི་པིང་སད་(Spencer)ནི། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༠ ལོར་དབྱིན་ལན་དུ་འབྱུངས་ཤིང་། ཉེ་བའི་དུས་  
རབས་ཀྱི་ཆེས་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་སློབ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་སྐུ་ན་ཕ་མོ་ནས་སློབ་སྐྱོང་གི་སྐྱོང་འབྲས་  
ལེགས་པ་མ་ཟད། སྐུ་ཆེ་བྱི་པོའི་རིང་སློབ་གསོའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་རྒྱ་རྒྱ་མཐའ་གནང་སྟེ། སློབ་གསོའི་  
གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དང་ཁྱད་པར་སློབ་གསོའི་ཐབས་ལམ་ཐད་ཕན་ཐོན་རྒྱས་ངོ་མཆར་ལྟན་པའི་སི་པེ་སར་ཀྱི་དགའ་སྟོན་  
སློབ་གསོའི་གཞུང་ལུགས་ཞེས་ཡོ་རུབ་དང་ཨ་རིས་གཙོས་པའི་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྲུ་གང་སར་དར་བྱུང་ཆེན་པོ་བྱུང་།  
ཁོང་གི་སློབ་གསོའི་གཞུང་ལུགས་ལ་རྒྱལ་ཁབ་༡༡ གི་མཐོ་སློབ་དང་ཆོགས་སྟེ་༣༩ ཀྱིས་གཟེངས་དྲགས་ཕུལ་ཡོད་  
ཅིང་། རྣམས་ལ་ཚོམ་རིག་གཟེངས་དྲགས་ཀྱི་འོས་གཞིའི་ནང་ཚུད་ཡོད། ཚོམ་སྒྲིག་པས།)

ཡུན་རིང་སྒྲིད་སྒྲོ་ཆེ་པའི་ཅ་དངོས་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་དེ་ནི་ཐོག་མར་སེམས་རྒྱས་ངེས་ཅན་ཞིག་  
བཏོན་ངེས་པས་ཡིན། ངག་གཏམ་དུ་གྲགས་པའི་ཡོང་བ་སྒྲ་ལ་འགྲོའང་བདེ་ཞེས་པ་ནི་རྒྱ་  
ནོར་ཅམ་མ་ཟད་ཤེས་ཡོན་ཐོག་དུ་ཡང་སྤྱད་འཐུས་ཀྱི་གཏམ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

## ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱ་གུའི་རིག་པར་ཡིད་ཆེས་གནང་དང་།

ངའི་བསམ་པར་རིག་པ་ཆེས་རྒྱ་ལ་བ་དང་དེ་མིན་སྒྲིས་སྒྲོ་བས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མི་འདྲ་  
བ་ཅམ་ལས་རིག་པ་ལེགས་ཉེས་ཐད་ཁྱད་པར་དེ་ཅམ་མ་མཆིས།

སྤྱ་གུ་གསེ་སྒྲོང་དང་ཁོང་ཆོར་སྒྲོ་བ་གསེ་རྒྱག་སྐབས་ཐོག་མར་སྤྱ་གུར་ཡིད་ཆེས་  
ཡོད་དགོས། གསེ་སྒྲོང་དང་སྒྲོ་བ་གསེ་ནི་ལ་པོའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཁོང་ཆོའི་མི་མངོན་པའི་  
སྒྲོ་བས་གྲགས་སྒྲོག་འདོན་ཐུབ་པ་དང་། ཁོང་ཆོ་མི་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་པ་དང་རང་ཉིད་  
ཀྱང་སྒྲོ་སྒྲུང་ཆེ་ལ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་མི་ཞིག་དུ་འགྱུར་བར་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

ངས་ཕ་མ་ཆོར་ག་གསལ་གསལ་གྱི་བསམ་འཆར་དང་ལེན་གནང་དགོས་པའི་གྲོས་འགོ་  
འདོན་རྒྱུ་ཡིན་ཏེ།

༡༥ དུས་རྒྱུན་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱ་གུར་ལྟ་ཞིབ་ནན་ཏན་གནང་སྟེ་ཁོང་ཆོའི་མི་མངོན་པའི་འཛོན་  
ཐང་དང་ཁྱད་ཆོས་མཁྱེན་པ་གནང་དགོས།

༡༦ སྤྱ་གུ་ཆོའི་མི་མངོན་པའི་འཛོན་ཐང་ཕྱིར་མངོན་ཆེ། ཁྱེད་ཀྱིས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་  
འདོད་ཀྱང་དེར་བཀག་འགོག་མཐའ་གཅིག་དུ་གནང་རྒྱུ་མེད་པར་མ་མཐར་ཡང་ཁོ་  
ཆོར་དེའི་ཐད་ཀྱི་དགའ་སྐྱང་ཡོད་ཆོག

༡༧ མི་མངོན་པའི་འཛོན་ཐང་གང་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེའི་རིན་ཐང་འབྲིག་བཤད་གནང་རྒྱུ་  
མེད།

༡༨ སྤྱ་གུས་གནས་སྐབས་བཏོན་མ་ཐུབ་པའི་འཛོན་ཐང་ཡང་རིམ་བཞིན་གསེ་སྒྲོང་བྱེད་

ཐུབ་ངེས་རེད།

༥༥ ཐུ་གུའི་གཏམ་སྒྲུང་དང་གཏན་ཆོག་ས། ཅིས་རིག་ཐད་དང་། དེ་བཞིན་རང་གཞན་  
ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་འཛིན་ཐང་དེ་གཞི་རྩའི་འཛིན་ཐང་ལ་ཅིས་ནས་སྡོག་འདོན་  
དང་གསོ་སྦྱང་བྱེད་དགོས།

༥༦ ཐུ་གུར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཤིག་གི་ཐད་འཛིན་ཐང་ཡོད་པ་མ་ཁྱེན་ཆེ་དུས་རིམ་མི་འདྲ་བའི་འཆར་  
འགོད་ཞིག་བཟོ་བ་དང་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས། དེ་ནི་ཐུ་གུའི་འཛིན་ཐང་དེ་གོང་  
འཕེལ་གཏོང་ཐུབ་མིན་གྱི་འགག་ཅ་ཡིན།

ཐུ་གུའི་དགའ་སྐྱང་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཆོ་སྒྲོ་སྐྱང་ལྡན་པའི་ངང་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པའི་  
སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་དགོས། དགའ་སྐྱང་ནི་སློབ་སྦྱང་དང་ཤེས་བྱ་སྦྱང་འདོད་ཀྱི་སྒྲུལ་  
ཤུགས་ཆེ་ཤོས་ཡིན་ཞེས་པའི་གནའ་གཏམ་དེ་ད་ལྟ་ཙམ་མ་ཟད་འབྲུང་འབྲུར་ཡང་འབྲུར་  
བ་འགོ་མི་སྤྱོད། དེ་ནི་ཐབས་ཤེས་ཙམ་ཡིན་པ་མ་ཟད། དེའི་ནང་མིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་  
ལ་ཤེས་བྱ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་ཐད་དུས་སྡེ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱིས་སྤྱུག་པའི་ངེས་སློབ་ཞིག་ཁྱེད་  
ཡོད། དེ་དང་འདྲ་བར་སློབ་འགྲུགས་རིག་སྦྱོང་ནི་ཐུ་གུར་སློབ་གསོ་དང་ཁོང་ཆོ་གསོ་སྦྱང་  
བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཡག་ཤོས་ཤིག་ཡིན། གཏམ་དེ་ཡང་གོང་གི་གཏམ་དང་འདྲ་བར་ད་  
ལྟ་ཙམ་མ་ཟད་འབྲུང་འབྲུར་འབྲུར་བ་འགོ་མི་སྤྱོད།

ད་ལྟ་ངས་ཐེ་ཆོམ་སྤྱོད་ཙམ་མེད་པར་ཕ་མ་ལྟན་ཀྱས་ལ་ལྷ་རྒྱུར། ཐུ་གུ་རེས་བྱ་དངོས་  
མི་འདྲ་བར་དགའ་སྐྱང་རེ་བྱེད་མྱོང་ལ་དགའ་སྐྱང་རེ་རེ་ཡིས་ཐུ་གུ་སོ་སོའི་མི་མངོན་པའི་  
འཛིན་ཐང་རེ་མངོན་བྱུང།

ཐུ་གུའི་དགའ་སྐྱང་དེ་ཕེད་སྦྱོང་གི་བྱེད་སྤྱོད་ཡང་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཆོའི་སློ་  
སློའ་བྱེད་པ་དང་རིག་སློབ་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་སྤྱོད་ཐད་ངས་གཤམ་གསལ་གྲོས་འགོ་འདོན་  
བྱུ་རྟེ།

- ༡༽ ལྷ་གྲུ་བྱ་དངོས་ཤིག་ལ་དགའ་སྒྲུང་སྒྲིམ་པའི་སྐབས་ང་ཚོས་དེ་ནི་ཕན་མེད་རེད་སྟེ་  
ནས་འཕལ་དུ་སྒྲིན་འཇུགས་དང་འབྲེག་བཤད་བྱེད་མི་རུང་།
- ༢༽ དགའ་སྒྲུང་དེ་ཐེད་སྒྲུད་ན་ལྷ་གྲུར་སྒྲོ་སྒྲོང་དང་ཁོང་ཚོས་དེའི་ཐོག་སྒྲོ་ཙེ་གཅིག་སྒྲིམ་  
ཐུབ་ནས་དགའ་སྒྲུང་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཤེས་བྱ་ཤེས་བྱལ།
- ༣༽ ལྷ་གྲུ་ཚོར་བྲིད་སྟོན་བྱས་ནས་དབྱེད་ཡིག་བཙལ་འཛོལ་དང་གཞན་ལ་སྐད་ཆ་འདྲི་  
བར་བརྟེན་ནས་ཤེས་བྱ་ཐོབ་པ་བྱེད་དགོས།
- ༤༽ ཟིན་ཐོ་བཀོད་རྒྱ་ནི་ཤེས་བྱ་གསོག་འཛོག་ཐུབ་པ་ཙམ་མ་ཟད། ཡི་གེ་དང་རི་མོ། དཔེ་  
དེབ་སོགས་ཐེད་སྒྲིད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཡག་པོ་ཞིག་རེད།
- ༥༽ ཡིག་ཐོག་ནས་ཟིན་ཐོ་བཀོད་མ་ཐུབ་པའི་ལྷ་གྲུར་པ་མས་ཟིན་དེབ་གསྒྲིག་བྱས་ཏེ་ཙམ་  
བྱང་འབྲི་རུ་བརྟུག་ནས་ཤོད་དུ་འཇུག་དགོས།
- ༦༽ ལས་འགན་རང་བཞིན་གྱིས་བཀོད་སྒྲིག་མ་བྱས་པར་དེ་ལས་དགའ་སྒྲུང་ཡོད་པ་ཞིག་  
ནས་འགོ་འཇུགས་དགོས།

ལྷ་གྲུའི་རིག་སྟོབས་གསོ་སྦྲོང་བྱེད་པའི་ནང་ཁྲུང་པ་འཐེན་ནས་ཡོངས་ཐབས་བྱེད་  
པའམ་ཡང་ན་བདག་མེད་ལིང་སྒྲུར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་གཉིས་ཀ་དགེ་མཚན་མེད་པ་ཞིག་  
ཡིན་ལ། དེ་ལས་གཞོད་འཆོ་ཆེ་བ་ནི་ཉེས་ཆད་གཏོང་བ་དང་རྩལ་བརྩན་བྱེད་པ་དེའོ། །དེ་  
ཡང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་དུ་འགྲུལ་བའི་ཤོག་བྱའི་ཐོག་མིག་ལམ་དུ་མཛེས་པའི་རི་མོ་འབྲི་མི་ཐུབ་པ་  
སྒྲུར་འདར་སིག་སིག་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་སུ་གོ་ཆོད་པའི་ཤེས་བྱ་ཞིག་འཛོག་མི་ཐུབ།

### ལྷ་གྲུའི་རིག་པ་འཆར་ཡོངས་ཡོང་བའི་ཆོས་ཉིད།

རིག་པ་གསོ་བར་གཏན་འཁེལ་གྱི་མ་དཔེ་ཞིག་ཡོང་མི་སྲིད། སྒྲེར་གཅོད་ལམ་ལུགས་  
མེད་པར་གྱུར་ཇེས་ང་ཚོར་ངོས་འཛིན་བྱུང་བར། རིག་པ་གསོ་བའི་ཐད་ལ་རང་བཞིན་གྱི་

བརྒྱད་རིམ་ཞིག་ཡོད་པས་གལ་ཏེ་དེ་ལས་ལྗོན་ཆེ་དེར་གནོད་འཆེ་ཐོག་སྟོན་པར་བདེན་ང་  
ཆོས་རང་གིས་བཟོས་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་འཆར་ཡོངས་ཡོང་བཞིན་པའི་ཕུ་གུའི་རིག་པ་གསོ་  
བའི་ཐད་ཨུ་ཚུགས་ངང་བེད་སྤྱོད་རྒྱ་མེད།

རིག་པ་དང་ལུས་ཁམས་གསོ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱ་གཉིས་ཀ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རི་ལྗར་བྱས་  
ནས་ལུས་ཁམས་དང་རིག་པ་གསོ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱའི་ཐད་བསམ་སྒྲོ་མང་ཙམ་གཏང་རྒྱུ་དེ་ནི་སློབ་  
གསོའི་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན་པ་ང་ཆོས་མཐོང་བྱུང།

རང་ཉིད་ངོ་མས་ཤེས་བྱ་འཆོལ་རྟེན་བྱུང་བ་ནི་གཞན་གྱིས་འབྲིད་པ་ལས་ཕན་རྒྱས་  
ཆེ་བ་ཡོད། ད་ལྟ་ང་ཆོས་གནས་ལུགས་འདི་འདྲ་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟེ། ཡུན་རིང་སྤྱོད་  
སློ་ཆོད་པའི་ཅད་ངོས་ཤིག་ཡིན་ཕྱིན་དེ་ནི་ཐོག་མར་སེམས་རྒྱས་ངེས་ཅན་ཞིག་བརྟོན་པས་  
ཡིན། ངག་གཏམ་དུ་གྲགས་པའི་ཡོང་བ་སྤྲ་ལ་འགྲོའང་བདེ་ཞེས་པ་ནི་རྒྱ་ནོར་ཙམ་མ་ཟད་  
ཤེས་ཡོན་ཐོག་ཏུ་སྤྱད་འཐུས་ཀྱི་གཏམ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

རྟེན་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་ནི་སློབ་སྦྱོང་ཡོད་ཆད་ཀྱི་འགོ་འདྲུགས་ས་ཡིན། རྟེན་ཞིབ་ཞིབ་ཆགས་  
བྱ་རྒྱ་ནི་རྒྱལ་སྐྱོང་གི་གྲུབ་འབྲས་ཐམས་ཅད་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་  
ཅལ་མཁས་ཅན་དང་ཆོན་རིག་མཁས་ཅན་ལ་དེ་དགོས་པ་མ་ཟད་སྒྲན་པས་ནད་པ་ལྟ་བུ་དང་།  
བཟོ་བཀོད་པར་ཡང་དེ་དགོས་གལ་ཆེ་འོ། །

སློ་སྒྲུང་ནི་ཕན་འབྲས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། སློབ་གསོའི་འགྲུར་བ་ཡོད་ཆད་ཀྱི་  
ཁྲོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་དོ་སྒྲུང་ཆེ་ཤོས་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཤེས་བྱ་སྦྱོང་རྒྱུ་དེ་སློ་སྒྲུང་ལྡན་པ་  
ཞིག་ལ་བརྩི་བ་ལས་ཡིད་ལྷུག་གི་ལས་ཀར་བརྩི་རྒྱ་མེད་པ་དེ་ཡིན། སློབ་གསོ་མཁས་  
ཅན་རྒྱ་ཞབས་མ་ཤེར་གྱིས། འགྲུར་ལྗོན་འགྲོ་བར་དགའ་བའི་ཕུ་གུའི་འདོད་འདུན་སྦྱོང་  
དགོས་ལ་འགྲུར་ལྗོན་དང་གོང་འཕེལ་གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་དགོས་ཞེས་དང་། ཡང་ཁོང་  
གིས་ད་དུང་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་ངལ་དུ་བ་ཀྱི་སྒྲུང་བ་མ་སྒྲེབས་གོང་སློབ་སྦྱོང་མཆམས་འདོག་



དགོས་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

རང་གིས་རང་ལ་སློབ་གསོ་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཆེ་གང་རིང་སྐྱུལ་འདེད་རྒྱས་པ་ཐོན་པའི་སྟོབས་  
ཤུགས་ཡིན། རང་གིས་རང་ལ་སློབ་གསོ་གཏོང་བའི་ཐད་དེ་བསམ་པར་ཕྱ་གུ་ནམས་རང་  
གིས་རང་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་དུ་འཇུག་དགོས་ཤིང་། ཕྱ་གུ་ཚོར་གཤམ་བྱ་འཚོལ་ཞིབ་དང་རིག་  
པས་དབྱད་པ་བྱེད་པའི་སྟོགས་སུ་བྲིད་སྟོན་བྱེད་དགོས། ཁོང་ཚོར་ཉུང་ཙམ་ཤོད་པ་དང་  
ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འཚོལ་ཞིབ་མང་ཙམ་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།

### དམར་བྲིད་སློབ་གསོའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན།

དམར་བྲིད་སློབ་གསོ་དེ་ཕྱ་གུ་དམར་འབྱར་གྱི་དུས་སུ་དགོས་པ་ཆེ་ལ་ལོན་ཆེ་ཙམ་  
གྱི་ཕྱ་གུ་དང་གཞིན་ནུའི་བྲིད་དུའང་དམར་བྲིད་སློབ་གསོར་མཐོང་ཆེན་བྱེད་དགོས། བྲིམ་  
ཆང་ཙམ་མ་ཟད་སློབ་ཁང་ནང་དམར་བྲིད་ཀྱི་ཡོ་བྱད་དགོས་ལ། དམར་བྲིད་སློབ་གསོའི་  
གཞི་བྲིན་དེ་བས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།

རིམ་བྱེ་རྒྱུ་ནི་ཐོག་མའི་སློབ་གསོའི་ཆ་གས་ཤིག་ཡིན། རིམ་བྱེ་རྒྱུ་ནི་རིག་སྟོབས་  
གསོ་སྦྱང་བྱེད་པའི་ཆ་གས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་ཕྱ་གུ་ཚོར་ཐོག་མའི་སློབ་གསོ་གཏོང་བའི་སྐབས་  
དེ་བས་གལ་ཆེར་སྒྲུང་། རིམ་ནི་སྒྱིར་ན་ཕྱ་གུ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱས་པར་བརྟེན་ནས་ལེགས་  
བྱུང་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན་དེ་ཡང་སྒྲོ་སྒྲུང་ལྡན་པའི་ངང་རང་གིས་རང་ལ་སློབ་གསོ་  
གཏོང་བའི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན། རིམ་བྱེ་རྒྱུར་དགའ་བ་དེ་ཕྱ་གུར་མཚོན་ན་ཡུན་རིང་འགྱུར་  
བམི་འགོ་བས་དེའི་སྟོགས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་དགའ་སྒྲུང་དེར་སྐྱུལ་སྐྱུག་  
དང་དེ་གསོ་སྦྱང་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཕན་འབྲས་ལྡན་པ་ཞིག་རེད།

རི་ལྟར་བྱས་ནས་ཕྱ་གུ་ཚོའི་རང་འགྲུལ་ངང་སློབ་སྦྱང་དང་རང་གིས་

རང་ལ་སྒྲོབ་གསོ་གཏོང་བའི་རྒྱལ་པ་གསོ་སྦྱང་བྱེད་དགོས།

གནད་བསྡུས།

སྒྲོབ་སྤྲུག་ཚོས་རང་ངོ་མའི་རྩོལ་བར་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པའི་ཤེས་བྱ་དང་རང་ངོ་མས་  
ཐག་གཅོད་བྱས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རིག་པ་དང་སྒྲོ་སྒྲོབ་ས། རྩོལ་  
བ་བཅས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ངེ་སྤྱད་བར་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ལ་བདག་པོ། །

སྒྲོ་སྦྱང་ཆེ་ལ་ངེ་སྤྱད་བར་གནས་པའི་རང་གིས་རང་ལ་

སྒྲུལ་འདེད་གཏོང་བ་ཐབས།

ངའི་ངོས་འཛིན་ལྟར་ན་ཐོག་མར་བྱིས་པའི་རིག་སྒྲོབ་ས་གསོ་སྦྱང་བྱ་བྱུ་དེ་ཁོང་ཚོ་  
ན་གཞིན་དུས་ལ་སྒྲོབ་ས་པའི་སྒྲོབ་ས་དང་འབྲ་བར་རང་ཉིད་གས་ངང་སྒྲོབ་སྦྱང་དང་རང་གིས་  
རང་ལ་སྒྲོབ་གསོ་བྱ་བྱུ་གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན།

བརྒྱུད་རིམ་ཁྱིལ་པོའི་ནང་རང་གིས་རང་ལ་སྒྲོབ་གསོ་གཏོང་བའི་རྒྱལ་པ་གསོ་སྦྱང་  
བྱ་བྱུ་དེ་སྒྲོག་ཤིང་བྱེད་དགོས་ཤིང་དེ་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲོལ་ལྟ་བུ་ཚོས་  
དང་ལེན་བྱེད་པར་དགའ་བ་ཡིན།

དེས་གཅིག་ནས་བག་ཆགས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་དང་ཡུན་རིང་གཞན་གྱི་འགན་  
སྦྱང་བྱེད་ཐུབ། སྒྲོབ་སྤྲུག་ཚོས་རང་ངོ་མའི་རྩོལ་བར་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པའི་ཤེས་བྱ་དང་རང་  
གིས་ཐག་གཅོད་བྱས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་དེ་ནི་རང་ངོ་མའི་རིག་པ་དང་རྩོལ་བ་  
ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ངེ་སྤྱད་བར་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ལ་བདག་པོ། །

གཉིས་ནས་རང་གིས་རང་ལ་སྒྲོབ་གསོ་གཏོང་བའི་སྦྱང་བཟུང་དེས་རང་ལ་ཐོབ་པའི་  
ཤེས་བྱ་རྣམས་ཟུམ་མེ་ཆད་པར་བསྐྱུ་རུབ་དང་ཐེད་སྦྱང་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་དེ་རིང་ཐོབ་པའི་ཤེས་

བྱ་དེ་རྩེ་མའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་སུ་འགྱུར་བ་དང་རྩེ་མའི་གནད་  
དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་དེ་གནད་དོན་གསར་པ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་སྡོན་འགྲོར་གྱུར་ཡོད།  
དེ་ལྟ་བུའི་ཤེས་བྱ་ཁོང་དུ་ཆུད་ཆེ་སྤྱུ་གྱའི་རྒྱས་པར་འགྱུར་རྒྱ་རེད།

གསུམ་ནས་སྦྱོང་བར་དེ་རིགས་ཀྱིས་སྤྱུ་གྱའི་སྒོ་ཙམ་དང་སྦྱོང་ལམ་གསེས་སྦྱོང་བྱེད་  
རྒྱའི་ཐད་ལ་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡོད་ཅིང་། ཁོ་པར་དཀའ་ངལ་བྱུང་བས་དེ་པའི་སྒོ་སྒྲོ་བས་  
དང་གོམས་གཤེས་ལྡན་པ་མ་ཟད། ངང་རྒྱུད་རིང་ལ་སྒོ་ཅི་གཅིག་དུ་སྒྲིམ་བྱུང་། སམ་ཉེས་  
བྱུང་ཡང་སྤྱོད་མཐུད་འབད་བཅོལ་བྱེད་པའི་གཤིས་རྒྱུད་དེ་སྤྱུ་གྱའི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་འཆོ་བར་  
ཡང་གལ་ཆེད་རིན་ཐང་ལྡན་ཡོད་པས་ཁོང་ཆོས་སྙན་གྲགས་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་བྱུང་།

གཞན་ཡང་དེ་ནི་སྤྱུ་གྱའི་སེམས་ཁམས་དབྱས་སུ་སྦྱོང་སྦྱོང་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་  
ཤིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་སྤྱི་རོལ་གྱི་གཞེགས་བརྗོལ་ཐོབ་པ་ཙམ་གྱིས་སྦྱོང་སྦྱོང་སྦྱོང་བ་ཙམ་མ་  
ཡིན་པར་བྱེད་སྒོ་དེ་རང་ལ་སྦྱོང་སྦྱོང་ལྡན་པས་སོ། །

## སྤྱུ་གྱའི་རང་འགྱུ་ལ་རྒྱས་པ་དང་གོམས་གཤེས་འཇགས་རྒྱར་ རོགས་རམ་བྱེད་དགོས།

ངས་སྤྱར་ནས་མི་རྣམས་ཀྱིས་བྱེད་མི་པོ་མང་གི་བྱས་པ་སྦྱོང་སྦྱོང་ཤེས་རབ་ཅན་  
ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་མེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། ངས་ཁོ་བའི་བསམ་  
སྒོ་དང་འཛིན་ཐང་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་གསལ་གོས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་པ་མ་རྣམས་པས་ཀྱང་  
མཐའ་མཇུག་གི་འབྲས་བུ་མཐོང་འདོད་པ་ཙམ་ལས་སྤྱུ་གྱའི་རིག་པ་གསོ་བའི་ཡུན་རིང་བའི་  
བརྒྱུད་རིམ་དེར་སྦྱོང་སྦྱོང་མེད་པ་གཏན་ནས་བྱ་རྒྱུ་མེད། དོན་དངོས་ཐོག་དེ་ནི་ཡུན་  
རིང་བའི་རྒྱུད་བརྒྱུད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་སྦྱོང་སྦྱོང་གིས་ཁེངས་ལ་ངང་རྒྱུད་དང་ཤེས་རབ་ལྡན་

དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

དགའ་སྐྱང་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱ་གྱུ་ཚོའི་རང་གིས་རང་ལ་སློབ་གསོ་གཏོང་རྒྱུ་རོགས་  
རམ་བྱེད་དགོས། སྤྱ་གྱུ་འདི་དགའ་སྐྱང་གི་འདོད་སློབ་ཆོས་དུ་འཇུག་པ་ལས་ལྷག་པའི་ཡིད་འགྲུག་  
གི་རྒྱས་པ་གིག་མེད་ལ་དགའ་རང་ལ་སོགས་བཟོད་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་བྱེད་པར་ཡང་དེ་ལས་ལྷག་  
པའི་ཐབས་གཞན་མེད།

ངའི་བསམ་པར་སྤྱ་གྱུ་འདི་དགའ་སྐྱང་དེ་ཕན་མེད་ཁྱད་མཚར་གང་ཡིན་ལ་མ་ལྟོས་  
པར་དེ་ནི་ཁོ་ཚོའི་ཆོ་གང་པོར་དོན་སྤྲོད་ཆེན་པོའི་རང་གིས་རང་ལ་སློབ་གསོ་  
གཏོང་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་ཡོད། རྒྱས་པ་དང་གོམས་གཤིས་དེ་ཕན་ཆེ་ཁོ་པ་སྤུལ་བྱུང་བ་དང་ཡོན་  
ཏན་ཅན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བར་བྱིན་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་ངེས་རེད། གལ་ཏེ་ཟས་རིགས་གཡོས་སྦྱོར་  
ལ་དགའ་སྐྱང་ཡོད་ཆེ་དེ་ནས་འགོ་འཇུགས་དགོས་པ་དང་། གལ་ཏེ་གིང་བཟོ་བའི་ལས་ལ་  
དགའ་སྐྱང་ཡོད་ཆེ་གིང་བཟོ་བའི་ལས་ནས་འགོ་འཇུགས་དགོས།

སྤྱ་གྱུ་རྣམས་ཀྱིས་རང་གིས་རང་ལ་སློབ་གསོ་གཏོང་བའི་ཐད་ཀྱི་དགོས་ངེས་ཆ་རྒྱུན་  
གཞིག་བྱེད་རོགས་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་སྤྱ་གྱུ་རྒྱུ་དངོས་ལ་དགའ་སྐྱང་ཡོད་ཆེ་ཁོ་པས་སྦྱེ་  
དངོས་ལ་མཆེ་བ་ཇི་ལྟར་གཏོང་བ་དང་། ཡལ་ག་ཇི་ལྟར་ཐོན་པ། མེ་ཏོག་ཇི་ལྟར་བཞད་  
པ། འབྲས་བུ་ཇི་ལྟར་ཐོགས་པ་སོགས་ལ་རིག་པ་སྦྱིམ་ནས་ཉོག་ཞིབ་བྱེད་ངེས་ཡིན།

དེར་བརྟེན་ཕ་མ་རྣམས་སྤྱ་གྱུ་ཚོའི་དགའ་སྐྱང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལག་ཆ་དང་  
དཔེ་དེབ་སོགས་གཞིག་གཞན་དགོས། དཔེ་དེབ་རིགས་སྤྱ་ཚོགས་མི་དགོས། གང་ལགས་  
ཤེ་ན། དཔེ་དེབ་མང་དུགས་ན་སྤྱ་གྱུས་བདག་གཅེས་མི་བྱེད་པས་འགག་རྩ་ནི་དཔེ་དེབ་ཡག་  
པོ་ཞིག་བདམ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

སྤྱ་གྱུ་ཚོ་དགའ་སྐྱང་ཚོ་རྒྱུད་དང་བྱེས་པའི་མཐུན་ཚོགས་ནང་ཞུགས་འཇུག་དགོས།  
སེམས་སྤྱ་གཡིད་སྦྱོར་རང་གིས་ཁྱུར། སྦྱོར་གཞན་དང་མཉམ་དུ་སྦྱོད་ཅེས་པའི་གཏམ་དེ་

ཕུ་གུས་རང་གིས་རང་ལ་སྒྲོབ་གསོ་གཏོང་བའི་ཁྲིད་དུ་འཆམ་པོ་ཡོད། ཕུ་གུ་ནམས་བྱེད་སྒྲིའི་ཆོ་ཁྲུང་དང་དགའ་སྒྲུང་ཆོ་ཁྲུང་བཟོས་ན་ཁོང་ཆོས་པན་ཚུན་སྐྱུལ་ཕྱག་དང་ཉམས་སྦྱོང་སྤེལ་རེས་བྱེད་ཐུབ་ལ་གཞན་ཡང་དགའ་སྒྲུང་དང་ཐུན་མོང་གི་དམིགས་ཡུལ་བྱུང་འབྲེལ་ཐུབ་པ་དང་ཁོང་ཆོ་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་ཆེ་འདོད་མཐུན་སྦྱོད་མཐུན་གྱི་གྲོགས་པོ་རྟེན་རྒྱ་རེད།

ཕུ་གུ་རང་ཉིད་ལ་འཆར་གཞི་བཟོ་རུ་འཇུག་དགོས། ཕུ་གུ་སུ་ཡིན་རུང་དུས་ཆོད་ལ་གཅེས་འཛིན་བྱེད་མི་ཤེས། ཁོང་ཆོ་རང་མོས་ལ་འདོད་ཞེན་ཆེ་བ་དང་འཆར་སྒྲུང་གང་ཡང་མི་ཤེས། གལ་ཏེ་མི་ཞན་པས་དུས་ཆོད་ཐད་མཐུབ་བྲིད་མ་བྱས་ཆེ་ཁོང་ཆོས་དུས་ཆོད་འཕྲོ་བརྒྱག་གཏོང་བར་ཤམ་སེམས་ཅི་ཡང་མི་བྱེད། ཡིན་ནའང་། ས་མས་འཆར་གཞི་བཟོས་ན་ཁོང་ཆོས་སུན་སྒྲུང་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་འཆར་གཞི་དེར་སྒྲུང་བ་གཏན་ནས་གཏོང་གི་མ་རེད། དེ་ནི་ས་མ་ནམས་ཕུ་གུའི་སྒྲོབ་གསོར་ཡིད་ཐང་ཆད་འགྲོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། འཆོ་བའི་ཐད་རང་འགན་རང་ཁུར་ལམ་ཙམ་ཐུབ་པ་ནས་འགོ་འཇུགས་དགོས། སྤྱིར་ན་འཆོ་བའི་ཐད་རང་འགན་རང་ཁུར་གྱི་རྒྱས་པ་ཞན་པའི་ཕུ་གུ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་རང་གིས་རང་ལ་སྒྲོབ་གསོ་གཏོང་བའི་རྒྱས་པ་ཡང་ཆེན་པོ་མེད་པ་གཏན་འཁེལ་རེད། ངས་ཁྱེད་མི་པོ་སད་ཀྱི་ལུས་ཐོག་ནས་དོན་དེར་སྦྱང་ཆོར་ཆེན་པོ་བྱུང་། རང་གིས་རང་ལ་སྒྲོབ་གསོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་མི་ནམས་ཀྱིས་བརྟེ་མཐོང་ཐོབ་པའི་ཤེས་བྱ་ཞིག་ཁོང་དུ་ཆུད་ཕྱིར་མིན་པར་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་རང་ཉིད་འཆོ་གནས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཐོབ་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡང་ཆུད་ཡོད། དེར་བརྟེན་ལོ་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་སྒྲེབས་སྐབས་ཁོང་ཆོར་འཆོ་གནས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་སྒྲོབ་དགོས་པ་སྟེ། དཔེར་ན་གྲོན་གོས་བཟུ་རྒྱུ་དང་ཁ་ལག་བཟོ་རྒྱུ། གད་འཕྲིས་བྱ་རྒྱུ་སོགས་སོ། །

འཆོ་བའི་ཐད་རང་འགན་རང་ཁུར་བྱ་རྒྱུ་དེ་ད་དུང་ཕུ་གུའི་རང་ཚུགས་རྒྱས་པ་དང་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་སྤྲོད་པའི་འདུ་ཤེས། ངལ་ཚོ་ལ་གྱི་གོམས་གཤེས་བཅས་གསོ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུར་ཡང་ཤན་རྒྱས་ཐུན་ཡོད།

ཐུ་གུ་ཆོར་འཆོ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དོན་དག་ཁ་གས་སོ་སོ་རང་གིས་ཐག་གཅོད་  
བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས། གཟུང་མཇུག་ཏུ་སྒྱིར་ན་མི་རྣམས་ཕྱི་རོལ་དུ་སློབ་གསེང་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ར་  
དག་འཕྲོ་ཡོད་མོད། གང་ཞིག་ཁྱེད་དགོས་པ་དང་གནད་དོན་གང་ཞིག་ཕྱད་ན་ཇི་འདྲ་བྱེད་  
དགོས་པ། གང་དུ་ཁ་ལག་བཟུང་རྒྱ། གང་དུ་ཞག་སྡོད་བྱེད་དགོས་པ། དངུལ་ག་ཆོད་  
གཏོང་དགོས་པ་སོགས་དོན་མང་ཆེ་བ་མི་རྣམས་གཏན་འཁེལ་བཟོ་ཡི་ཡོད། ངའི་བསམ་  
པར་བྱེད་སྤངས་དེར་འགྱུར་ཕྱོག་བཏང་ནས་ཐུ་གུ་རྣམས་ལ་འདེད་པའི་ཐད་འགན་བསྐྱར་དགོས།

ཐུ་གུས་དཔེ་དེ་བ་ལྟ་སྒྲོག་བྱེད་པའི་དགའ་སྐྱང་གསོ་སྦྱང་བྱེད་དགོས། མའི་རིགས་  
ཀྱི་ཤེས་བྱ་རྒྱུན་འཛིན་པའི་གོ་རིམ་ནང་དཔེ་དེ་བ་ཀྱི་རྣམ་པ་ནི་གལ་ཏེ་ཅང་ཆེ་བས་ཐུ་གུར་  
ཡང་དེ་བཞིན་ཡིན།

གལ་ཏེ་བྱིམ་ཆང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཐུ་གུར་སློབ་གསོ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་དཔེ་དེ་བ་གང་འཆམ་  
མེད་ན་མི་འགྲིག་ དཔེ་དེ་བ་མང་པོ་ཡོད་པའི་བྱིམ་ཆང་ཞིག་དང་དཔེ་དེ་བ་མེད་པའི་བྱིམ་  
ཆང་ཞིག་ལ་ཆ་མཆོན་ན་ཐུ་གུའི་ཐོག་མའི་སློབ་གསོའི་ཁོར་ཡུག་བྱུང་པར་ཆེན་པོ་ཡོད།

གཞན་ཡང་ཐུ་གུས་དཔེ་དེ་བ་ལྟ་སྒྲོག་བྱེད་པའི་དགའ་སྐྱང་གསོ་སྦྱང་བྱ་རྒྱུ་ནི་དེ་བས་  
གལ་འགངས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན།

ཕ་མ་མང་པོ་ཞིག་གི་བསམ་པར་ཐུ་གུ་དམར་འབྱར་དུས་སུ་གོ་བ་ལེན་པའི་རྣམ་པ་  
ཞན་པས་ཁོ་ཆོར་དཔེ་དེ་བ་སྒྲོག་ཀྱང་དུས་ཆོད་འཕྲོ་བཟླག་རེད་སྟེ་མ་གྱི་ཡོད། དོན་དངོས་  
ཐོག་དེ་འདྲ་གཏན་ནས་མ་རེད།

(སྐུར་ཚུམ་ཆན་པ་འདི་ནི། བོད་རྫོང་ས་སློབ་གསོ། ༢༠༠༦ ལོའི་དུས་དེ་བ་དང་པོ་ལས་བདམས།)

བཀའ་འགྲུ་ལྟར་བྱ་བ་ལྟར་བྱ་བ་ལྟར་བྱ་བ་  
དཔལ་འཛིན་ལྟར་བྱ་བ་

ནོར་གླིང་མཐོ་སྒོ་བ། མགར་ཕྱོད་རིག་ལྟེ།

### ༡༥ ཐོག་མའི་གདམས་

མི་རིགས་གང་ཡིན་ཡང་ཐུན་མོང་གི་སྐད་ཡིག་དང་། ཁོར་ཡུག་དཔལ་འཛིན་ར།  
རིག་གནས་བཅས་ཐུན་མོང་གི་དོ་བོ་མཚན་པའི་གོ་མས་གཤེས་སོགས་མི་རིགས་གཞན་  
ལས་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་བྱུང་ཚོས་དེ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ནི་མི་རིགས་དེ་ཡིན། མི་རིགས་  
དེ་འདྲ་གང་ཞིག་ལས་གྲུབ་པ་བདུག་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པ་གནད་དམ་པར་མཐོང་སྟེ།

བོད་རིགས་ལ་མཚན་ནའང་། མི་རིགས་གཞན་ལས་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ནོར་བུ་  
རང་ཉིད་ལ་འབྱུང་བའི་སྒོ་ལ་རྒྱ་ནི་ལྟ་བུ་སྟེ་རིག་གཞུང་བྱིངས་ཡིན་པས། བོད་རང་  
ཉིད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྤྱི་འབྱུང་ཁྲུངས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་རིགས་དེའི་སྐད་བཤའི་ཐ་སྐྱོད་  
ལས་བྱུང་བར་བཤད་པ། དེའི་ཕ་བཤམ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདྲ་བོད་མི་ཡིན་པར་ཉོགས་  
ན། ཉན་ཤུལ་མཐུན་རབ་འོད་གསལ་གྱིས། “ད་ལྟ་རྒྱལ་ཁབ་བཅས་མི་རིགས་ཤིག་ཡར་

རྒྱལ་མཐུན་ཆེས་ལུས་ཡིན་མིན་ནི་ཆོན་རིག་ཡར་རྒྱས་ཡོད་མེད་ལ་ལྟ་བ་རེད་” ཅེས་  
སློབས་པ་གཟེངས་སུ་བཏེགས་ཏེ་མི་རིགས་དེའི་རིག་གཞུང་གི་ཆགས་འཛིག་མི་རིགས་  
དེར་ལྟོས་པ་འཇམ་སྒྲིང་སྤྱི་འགྲོས་ཡིན་པར་བསྟན།

ཐོག་མར་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲུང་ཁྲུངས་གསལ་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་ཤེས་པར་ཡིག་  
ཐོག་དང་ངག་རྒྱན་གྱི་ལོ་རྒྱུས། ཆོན་རིག་བཅས་གསུམ་མཐུན་པའི་སློན་ནས་དབྱེ་ཞིབ་  
བྱ་དགོས་ཤིང་། རུས་རྒྱད་(བོད་རིགས་)དང་ཐ་སྟད་(བོད་)ཀྱི་མཆོན་ཉིད་ལ་གནའ་  
དང་གི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིབ་གང་གིས་ཀྱང་སློམ་ཆོག་ཐན་ཐུན་རེ་བཞག་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་  
ཅོད་གཞིར་ལྟ་གཞི་ཡོད། ཆེས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་མཆོན་ཉིད་བཞི་ལྟ་བུ་གྱི་མི་རིགས་ཤིག་  
ཡིན་པས། དེའི་བྱུང་རིམ་དང་ཡང་དག་པའི་གོམས་སློབ་སོགས་ཡིག་འབྲུ་ཐན་ཐུན་  
ནང་དེ་སྤྱོད་ཅུམ་ལས་ཏ་ཅང་དཀའ་མོད། རང་ཉིད་སློབ་ཕྲུག་ཅིག་གི་ཡོན་ཏན་གྱི་གཞི་  
རྒྱ་དང་བསམ་སློབ་ཐབས་ཆོད་ལ་མ་ལྟོས་པར་འཛིན་གྲུ་མང་པོའི་བར་སྒྲགས་ནས་དུས་ཆོད་  
ཐུང་དུ་རེ་རྒྱ་འཕྲོག་བྱས་ནས་བྲིས་པས། ཞན་ཆར་བཅུས་ནའང་ཆོག་མོད། མི་རིགས་  
ཀྱི་གཙོ་བོ་ནད་ལ་ནག་ཐོག་གཙག་འཁེལ་གྱི་ལས་གནས་འདི་རིགས་ལ་དགའ་སྦྲང་དང་  
སློལ་ལྟ་གིས་ཁེངས་པས་དོགས་སློང་རྩ་ཀྱི་ཤེཾ་ཅེ་མོའི་ཆུ་ཐིགས་ལས་ཉུང་བ་ཞིག་འབྲི་  
རྒྱུའི་སློབས་པ་དང་སྤྱི་དང་སློབས་ཀྱིས་བརྒྱན་པར་ཡབ་མེས་ཀྱི་ཞལ་ནས། “ལར་སྤྱོས་  
མི་ཡིས་རང་གི་སྤྱི་རྒྱུད་མ་ཤེས་ན། ཉགས་ཁྲུང་གི་སྤྱི་འབྲུ་འདྲ། མི་རྒྱལ་གྱིས་རང་གི་  
ཆོ་འབྲང་མ་ཤེས་ན། གཡུ་འབྲུག་ཟོལ་མ་འདྲ།” ཞེས་པར་གནད་དུ་སེམས་ཏེ་མི་  
རབས་རྗེས་མའི་རྗེས་མར་རིགས་འདེད་ཀྱིས་ཐུག་པར་རང་ཤུགས་ཀྱིས་དཀྱིལ་པའི་དར་  
ཡུག་གལ་འགངས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་གདོན་མི་བླ་བས། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འཕྲོ་འགྲུར་  
དང་བྱ་དངོས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁྲོད་གསོ་སྦྱོང་གནང་ཅི་ཐུབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འཆོལ་སྟེག་  
བྱེད་དགོས་པར་མཐོང་ངོ་། །



## ༡༥ ཡིག་ངག་གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལས་བོད་རིགས་བྱུང་སྐད་སྐད་པུ་བཤད་པ།

མི་རིགས་བྱིངས་ཀྱིས་ས་བསྐྱགས་གནས་བསྐྱགས་ཀྱིས་བོད་རིགས་དང་། དེའི་  
རིག་གཞུང་། གོམས་གཤིས་སོགས་གོ་ལ་རྒྱུ་པོའི་ཡང་ཅེ་རུ་སོན་ཏེ་མི་རིགས་གཞན་གྱིས་  
འགམ་ཆུ་ལྷང་བ་མཐོང་གསལ་ཡིན་པས་ན། འཛིག་ཏེན་གྱི་ཆག་འཛིག་གམ་དུས་ཀྱི་འཕོ་  
འགྱུར་ལ་རིགས་སྟོབས་ཀྱིས་དབྱད་ན། ང་ཆོས་སྲིད་པའི་སྟོན་བཅུད་ཇི་ལྟར་གྲོལ་ཆུ་ལ་ནས་  
མིའི་རིགས་སུ་ཇི་ལྟར་གྱུར་ཆུ་ལ་བརྒལ་བརྟག་གཟབ་བྱས་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། ད་དུང་  
ཆོན་རིག་གིས་བརྟག་དབྱད་ལ་བསམ་གཞིགས་རེ་བཏང་ན། “སྤྱུ་”ལས་བོད་རིགས་བྱུང་  
ཞེས་ཁ་ཆོན་གཅོད་པའི་ཆེས་སྲ་ཤོས་ཚོམ་ཡིག་ནི་«བཀའ་ཆེས་མ་བཀའ་ཁོལ་མ་» (ཚོམ་  
པ་པོ་སྤྱི་བཅོན་སྐུ་པོ་ཡིན་མིན་དང་། སྤྱི་བཅོན་སྐུ་པོའི་གསུང་དངོས་ཡིན་མིན་ལ་དོགས་པ་ཡོད།) ཡིན་  
པར་ངོས་ཟིན་ཐོབ་པ་དེར་ཡིད་ཏེན་རུང་བའི་གདེང་འཛིག་བྱེད་པ་ཆོན་རིག་གི་སྐད་ཆ་དང་  
ཏ་ཅང་མཐུན་པས། “སྤྱ་མི་སྤྱ་བ་” ཞིང་ག་རྒྱུན་གྱི་ཆེས་གཞི་བྱ་ཆེ་བའི་ཤོད་ཐབས་ཡིན་  
པ་གནའ་དེང་སྤྱི་ག་ཐོགས་པས་བྱུང་གདལ་དུ་བཀོད་ཡོད་པར། མཁས་དབང་དུང་དཀར་  
བས། “མིའི་རིགས་ཐོག་མར་བྱུང་ནས་ད་བར་མ་མཐའ་ཡང་མི་ལོ་ས་ཡ་ཁ་ཤས་ཙམ་སོང་  
ཟིན་པར་བཅི་དགོས་” ཞེས་པའི་རིགས་སྟོབས་ཀྱི་དཔྱད་ཆ་དེར་གཞི་བཅོལ་ཏེ་ང་ཆོའི་  
མེས་པོའི་བྱུང་འཕེལ་ལ་གཞིགས་ན། “རང་རེའི་བོད་ཀྱི་རིགས་རྒྱུད་ཐོག་མ་གང་ནས་བྱུང་  
པའི་ཐད་འཆོལ་ཞིབ་བྱུང་སྟེ་ཆོན་རིག་མེད་པའི་དུས་ལ་རང་གི་མེས་པོ་གོང་མ་ནི་སྤྱ་རིགས་  
ལས་མཆེད་” ཅེས་པའི་བཤད་ཆུ་ལ་འདི། མི་རིགས་གཞན་པས་མིའི་“ཐོག་མ་རྒྱས་བསྐྱུན་  
” དང་། “འཛིམ་གྱིས་བཅོས་” ཞེས་པ་དེ་དག་ལས་མངོན་པར་མཐོ་བར་ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་  
རིང་གནའ་རྗེས་ཏོག་ཞིབ་རིག་པ་དང་ཆོན་རིག་པ་སོགས་ཀྱིས་སོག་གི་རིག་གནས་དངོས་

རྩམ་མཁུ་མཐུད་དུ་(བོད་ནང་དུ་)སྡོག་འདོན་དང་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་ཏེ། རྟོ་ཆས་འཇམ་པའི་  
 རིགས་དེ་དག་ལའང་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གྱི་དུས་རབས་དབྱེ་སྟེ་དངོས་རྩམ་ལ་རྟོག་ཞིབ་  
 བྱས་པར་གཞིགས་ན། “ཡུན་ནན་ཞིང་ཆེན་གྱི་(བོད་ནང་)ཡོན་མོའི་ས་ཁུལ་དུ་སྤྲིམ་བྱུང་  
 ནས་ལོ་ངོ་ས་ཡ་གཅིག་དང་བདུན་འབུམ་ལྟ་སྟོང་མོང་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཅིན་གྱི་སྤྲིམ་བྱུང་ནས་  
 ལོ་ངོ་ལྔ་ཁྲི་ལྷག་ཙམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་” པར་བཤད་པ་དང་། དབྱིན་ཇི་བཙོན་ཏེ་རྟོགས་  
 གནའ་རྩམ་རྟོག་ཞིབ་རིག་པའི་ཐོག་ནས་ར་འཕྲོད་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། རྒྱ་གར་སྤྱི་ལོའི་  
 སྡོན་གྱི་ལོ་སྤུམ་སྟོང་ནང་རིག་གནས་དར་འགོ་ཚུགས་ཡོད་ན་འགོ་བཅི་བྱུང་པའི་དུས་ནི་  
 དེ་ལས་སྤྱི་ལོ་ལྷག་ཡིན་པ་ཡིན་ཏེ་ན་རྒྱུང་པའི་དཔང་རྟགས་སུ་དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པའི་དབྱིན་  
 ཇི་མཁས་པ་ཏར་མན་གྱིས་ “མིའི་མེས་པོ་ནི་སྤྲིམ་རེད་” ཅས་པའི་སྐད་ཆ་དང་ཀླན་ནས་  
 མཚུངས། འཇམ་སྒྲིང་ཐོག་ཐོག་མར་བཤད་མཁན་ཀྱང་བོད་མི་ཡིན་པར་དེང་སང་གི་ཆ་ན་  
 རིག་གིས་རིན་ཐང་ཅན་དུ་ཅི་བཞིན་ཡོད་པས། ཡ་ཐོག་སྤྱིད་པ་བྱུང་ཚུལ་ལའང་། འབྱུང་  
 བ་སྤྱི་ལོའི་སྟོང་པོ་ལས་བཤད་པ་བཞིན་འབྱུང་བ་ལྟེ་བྱེད་ལས་ཀྱི་རྒྱས་སྟོབས་གཞི་བཟུང་  
 པར་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་ལོ་ལྷག་ཐོག་ལས་སྤྱི་ལོ་ལྷག་པའི་དུས་དེ་གར་གཏོང་བའང་གཏིང་ཟབ་ཞིང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་  
 བའི་ལུང་དེས་ཐུག་ཏེ་སྡོད་དང་ནང་བརྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་རིགས་དུག་གང་ནས་བྱུང་བའི་སྤྱི་བ་  
 བྱེད་ཀྱི་དཔང་རྟགས་ན་ལ་མར་བཞག་ཏོ། །

### ༡༥ གནའ་དོང་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བ་ལས་ཐ་སྟད་བོད་ཀྱི་མཆན་ཉིད་བཤད་པ།

གནའ་བོའི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བ་མང་པོས། རྟོ། རྟོ་བོད། ཐུ་རྟོད། ཉི་རྟོད། བོན། རྟོ་  
 ཏེ་ཞེས་ཐ་སྟད་མང་པོར་གཞི་རྒྱུ་ར་བཞག་སྟེ་དེ་དག་ལས་ཟུར་ཆག་པར་བཞེད་ཚུལ་དེ་ཟུར་  
 ཆག་པའི་གནས་ཚུལ་ཙམ་ལས་“བོད་” ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་ཀྱི་མཆན་ཉིད་དངོས་ཡིན་པའི་

ཐག་གཅོད་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་མི་རིགས་པར་ཀླུ་ཁམས་རིག་པ་བ་དག་ཆོས་ཀྱིས། “བོད་ཅེས་  
བྱ་བའི་ཆོག་དེའི་དོན་གང་ཡིན་ཟེར་ན། མཁ་པ་གཅིག་ཏུ་ན་དོན་ཅི་ཡང་བཤད་དུ་མེད་པའི་  
འདོད་ཀྱི་ལ་ཙམ་ཡིན་པའང་སྲིད།” ཞེས་དང་། དེ་མིན་དཔྱད་ལྡན་པ་དོན་འགྲུབ་ཀྱི་ལ་  
ཀྱིས། “བོད་ཅེས་པའི་ཐ་སྐད་འདི་ལ་སྤྱིའི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིབ་མཁས་ཀྱིས་འགྲེལ་བ་སྒྲ་ཆོག་ས་  
པ་ཞིག་བརྒྱབ་ཡོད་ན་ཡང་། ཐ་སྐད་དེའི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་འོ་མ་ཞིག་གང་ཡིན་གྱི་སྐོར་ནི་ད་  
དུང་ཚོད་པའི་གཞིར་གྱུར་འདུག་” ཅེས་དུས་རབས་ཀྱི་དཀྱིལ་ས་མཚམས་མེ་མེར་འགྲུང་ས་  
པའི་བྱ་མཆོག་མེ་ཟུང་གི་སྒོ་མ་ཆོག་ཐན་ཐུན་གྱིས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ཕྱག་ལ་བསྐྱུལ་  
བའི་འཆོལ་གཞི་འདིར། རང་ཉིད་སྒོ་བ་སྤྱད་ཅིག་ལ་ལྟ་བུ་དང་མཐོང་བ་ཀྱི་ཞན་ཀྱི་དེ་ལས་  
གཞན་པའི་མཚན་ཉིད་འོ་མ་ཞིག་འབྲི་བྱའི་སྒོ་བས་པ་དང་། ཡིན་ཏན་གང་ཡང་མེད་པ་མ་  
ཟད། རང་སྒྲུང་མཁ་པར་དག་པའི་རང་ལུགས་འཛིན་པའང་དེ་ལས་ག་ལ་ཡོད་མོད། ང་  
ཆོ་ཟེར་སྒྲོས་ཀྱི་རྗེས་འབྲངས་སུ་མ་སོང་བར་བཀལ་བཏག་དང་ཞིབ་དཔྱད་ནན་མོས་གནའ་  
དེང་གི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིབ་ས་སྒོ་མ་ཆོག་བཀོད་པར་བྱེར་མིག་བཟང་དེ་ཕུན་སུ་མཆོག་ས་པའི་མི་རིགས་  
ཀྱི་བྱང་ཏན་གསལ་བཞི་སྟེ་སྐད་རིགས་དང་། ས་ཁོངས། དཔལ་འབྱོར། བསམ་པའི་ངོ་བོ་གཅིག་  
མཐུན་གྱིས་སྤྱད་པའི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འོ་མ་རྩིས་ལུགས་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་བསྐྱེས་  
པའི་རྣམས་འཛིང་ཡོད་མེད་ལ་མ་བཞུས་པར་བྱང་ཐག་གིན་ཏུ་རིང་པའི་བྱེར་མིག་འོ་མ་ཞིག་  
བཟང་དེ་འཆོལ་སྤྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡིད་ལག་གཉིས་ཀའི་གནད་དུ་སེམས་སོ། །

## ༤། བོད་རིགས་ཀྱི་གཞི་ས་ལུགས་བཤད་པ།

བྱེར་བཏང་བྱ་དངོས་གང་ཡིན་ནའང་སྐྱེས་ཙམ་ནས་རང་ཆས་སུ་གྲུབ་པའི་ལྡན་སྐྱེས་  
ཀྱི་བྱང་ཆོས་གིག་དང་། བྱེར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པའི་བྱང་ཆོས་གིག་དེས་པར་ཡོད་དགོས་



ལྷ་སྤྱོད་རྣམ་གཞག་དེ་ང་ཆོས་ཚད་གཞི་ལྡན་པའི་བསམ་སྒྲུབ་འདྲེ་ཤེས་དང་བརྟུན་ནས་འཛིག་  
ཏེན་འདིར་བཞག་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཅིག་ཡིན་ཕྱིན། དེ་ནི་མི་མ་པ་གོང་མར་གྱུར་པའི་ལྷ་གྲུབ་  
ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཆགས་ཡོད་པས་ལེགས་ཉེས་འཆོལ་སྤྱད་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་ལག་གཉིས་ཀྱི་  
གནད་དུ་སེམས་པས་སྡོན་ཐོན་རྒྱལ་ཁབ་དུ་གྲགས་པའི་མི་རིགས་ཀྱན་གྱིས་ཀྱང་འདི་ལ་ཆེ་  
མཐོང་ཐེ་ཆེ་ནས་ཐེ་ཆེར་འགོ་བཞིན་མཆིས་པ་འདིས་བདེན་པ་ཁྲུངས་འཕེར་བྱེད་བཞིན་ཡོད་  
པ་ཉོགས་སྒྲུབ་འོ། །

## “༥ བོད་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་འགྱུར་བཤད་པ།

ང་ཆོས་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ལེགས་ཆ་རྣམས་རྒྱན་འཛིན་དང་དེའི་ཁ་སྤྱོད་མཐོར་  
འདེགས་གཏོང་རྒྱུ་འཆར་གཞི་སྤྲ་བརྟན་དང་བཅས་སྤྱིང་ཞེན་དང་བག་འཁུམས་ལ་ཨ་འཐས་  
སྤྲ་མཐུགས་ཀྱིས་འགོ་རྒྱུ་ལས། གནའ་དེང་ལོ་རྒྱུས་དངོས་ལ་དབྱུད་བསྐྱར་ཡང་དག་གིས་  
དེང་རབས་རིག་གསར་དག་ལས་ཀྱང་སྤྱིགས་དོར་བཅུད་ལེན་གྱིས་སྒྲིན་རྣམས་ཡོ་བསྐང་དང་  
ཁ་གསབ་བྱས་ཏེ་སྤྱིད་འབྱོར་རིག་གསུམ་གང་ཐད་ནས་མི་རིགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དག་ཆུན་  
རིག་གི་རྒྱུ་ཞེས་ཟེན་པར་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་བར་མཐོང་། རང་བྱུང་ཆུན་རིག་དང་ཤེས་ཡོན་བྱུང་  
དུ་མ་འབྲེལ་བས། མི་རིགས་སོ་སོའི་མིའི་སེམས་ཁམས་དང་སྤྱུས་ཆད། རིག་གནས་དང་  
ཤེས་ཡོན་གྱི་ཟབ་ཆད་སོགས་གོང་མཐོར་གཏོང་བའི་བྱ་ཐབས་མེད་ལ། དེ་འང་དཔལ་འབྱོར་  
འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་དགོས་མཁོ་དང་ཁ་བྲལ་ཆེ་མི་འགྲིག་པའི་རྒྱལ་དེར་དམིགས་ནས། ཟམ་  
གདོང་རིན་པོ་ཆེས། “ལྷག་པར་ཆུན་རིག་དང་འབྱུལ་རིག་གི་ཁེ་ཕན་ལ་རང་རིགས་རྣམས་  
ཀྱང་སྤྱི་མཚུངས་ཡོངས་སྤྱོད་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་འདིར་འདས་པའི་ལམ་སྲོལ་ཉམས་  
མེད་ཐོག་དེང་རབས་དང་མཐུན་པའི་སློབ་སློང་མ་སྤྱད་ཐབས་མེད་དངོས་མཐོང་རྩྱེད་མེད་

དུ་ཡུར།” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དགོས་མཁོའི་སྐབས་དང་བསྟན་བཅོས་བསྟར་ཐང་དོར་  
གྱི་གནས་ལུགས་མཚོར་བར་མ་འཕྲོད་ཆེ་“དེས་ན་འདས་དོན་མང་གཞི་དོར་བའི་དེ་རིང་  
ནི་བྱེ་མའི་ཁྲུང་བྱ་ཡིན་ལ། དེ་རིང་གི་ལག་ལེན་མེད་པའི་སངས་ཉིན་ནི་ནམ་མཁའ་པརློ་ཡིན་  
ནོ། །དེའི་ཕྱིར་མ་འོངས་པའི་འོད་སྟོང་ཆེད་དུ་ད་ལྟའི་འབད་པ་དགོས་ཤིང་། ད་ལྟའི་ལག་  
ལེན་ཆེད་དུ་འདས་པའི་མིག་དཔེ་འཆོལ་དགོས་པའང་ཚུགས་མེད་ཀྱི་གཏན་ཆོག་ཉིད་དོ།”  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། འུ་ཅག་གིས་ཀྱང་འབད་སྐྱབ་བྱེད་མ་བྱུབ་ཆེ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་  
འགྱུར་གཡང་ལ་ལྟར་བཞིན་དུ་འོ། །

### ༤༥ མཇུག་བསྟུ་བའི་སྐད་ཆ་ཁ་གསལ།

སྤྱིར་བཏང་“ཚུ་མ་པ་པོ་དང་བཅམས་ཆོས་དོ་མཉམ་དགོས་” ཞེས་སྡོམ་ཆོག་གིས་  
ཁ་ལག་གཉིས་དངོས་འགལ་ཡིན་པར་བསྟན་ཡོད་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་ཁ་ཤོམ་མ་ཡིན་པར་  
གནའ་རབས་དག་རྒྱུན་དང་ཡིག་ཐོག་ཚུ་མ་ཡིག་གི་གནས་ལུགས་སྟུག་ཅེར་དངས་པ་ཡིན།  
ང་ཆོས་བསྐྱེད་པའི་བཅད་བཅར་གསུམ་གྱི་མགོ་འཕང་མཐོ་རུ་འདེགས་ཀྱིན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྱིགས་  
མཆོམས་རེ་ནས་ཡིད་ཆེས་ཟབ་མོས་དཔུད་བསྟར་བྱེད་དགོས་པར་ཏ་ཅང་གི་གནད་དུ་མཐོང་།  
དེ་མིན། དེང་སང་གི་མི་ཆེ་གོ་མོ་ཞིག་གིས་ཁ་ནས་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དང་རྒྱལ་ཁབ་སྐྱེད་  
ཞོར་རང་ཉིད་གཅིག་པུའི་ཁེ་ཕན་དོན་དུ་(བཅན་ཕྱོལ་ནང་དུ་ཤིན་ཏུ་མང་) མི་རིགས་དང་དེའི་  
རིག་གཞུང་བཅོང་བར་བརྩོན་བཞིན་པ་དེ་ཆོ་མི་རིགས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་ནམ་ཡང་རྒྱང་  
དུ་སྟུགས་དགོས། ཟུར་དུ་ཁ་གསལ་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་ལངས་སྤྱོད་གསལ་བསྟུགས་པའི་  
ཁོར་ཡུག་མི་འདུག་ཟེར་པ་དེ་འང་སྤྱི་ཆོག་གི་འཕྲོ་འགྱུར་ལ་ཕྱིར་མིག་གསལ་ཐག་ཆོད་པ་  
ཅིག་འཕངས་ན་ནོན་ལེ་ཚུ་མ་རིག་བྱ་དགའ་ཐོབ་མཁན་དག་ཁོར་ཡུག་རྒྱང་རྒྱང་ནས་གཉོམ་

ལག་ཀྱས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཡིན་པས། ཁོ་ཆོའི་སྐད་ཆ་དེའང་གཅོད་ནད་ཟེར་ན་ཅིས་མི་ཆོག་ཁོ་  
ཆོའི་ལངས་ཕྱོགས་དང་ལྟ་བུ་ས་རབས་ཀྱི་གསར་གཏོད་ལ་མཆོངས་བསྐྱེད་བྱེད་ཐུབ་ཆེ་ང་  
ཆོའི་བཟག་དབྱེད་ཀྱི་གནས་སུ་འཁྲམས་མོད། ད་དུང་གནད་དུ་ཁེལ་བའི་སྐད་ཆ་ཅམ་ཡང་  
བཤད་ཐུབ་མེད་ན་ཁ་ཤོས་ལས་མ་འདས། ཡང་བུར་ཞིག་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་བཅན་འདྲེ་ལ་གྱིས་  
(བོད་ནང་དུ་)བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྒོལ་གོམས་གཤིས་སོགས་གང་ཡིན་གསོ་སྦྱང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱིན་མེད་  
ཅིས་ཁ་ཆོན་གཅོད་མོད། སྐད་ཆ་འདི་ཏ་ཅང་གི་སྐྱུག་རྒྱ་དུ་སེམས་ཏེ། (བཅན་ཐུལ་)གཞུང་  
དུ་ལས་ཀར་འོས་པའི་ཡོན་ཏན་པ་ཆང་མ་བོད་ནང་ནས་གཏོམ་ལག་ཀྱས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཡིན་པ་  
མ་ཟད། (བོད་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་མཐོ་སྒོ་བ་)སྒོ་བ་མ་བརྒྱ་ཆའི་དགུ་བཅུའང་བོད་ནང་ནས་  
གཏོམ་ལག་ཀྱས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཡིན་པ་བསྟོན་མེད་ཡིན་ཀྱང་སྒོན་འཆང་འབྲུ་བ་ཡིག་ཆོགས་ལ་  
འཇིགས་པ་མ་ཟད་དེ་རིང་གི་བྱི་བྱའི་གནད་མ་ཡིན་པའི་རེ་ཞིག་བཏང་སྟོམས་སུ་བཞག་གོ།

སྦྱར་དབྱེད་བཞིན་ཅིག་འབྲིན་འབྲས་ཕུ་སྦྱེ་བ་ལ་རྒྱ་ཆོགས་མང་པོས་མཐུན་སྦྱར་  
བྱེད་དགོས་པ་བཞིན་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་འགའ་སྟོན་དུ་འགྲོ་དགོས་པར་མཐོང་ལ། རང་ཉིད་ལ་དེ་འདྲའི་  
རྒྱ་རྒྱུ་ཀྱི་གཞི་རྩ་དབུགས་པ་མ་ཟད་སྒོ་བ་ལྷན་ཅིག་ཡིན་པས། བཞིན་གཞི་འདིར་འགོད་སྐྱངས་  
དང་ས་བཅད་སྒྲིག་རིམ། ཐ་ན་ཆོག་སྦྱོར་ཀྱི་སྟན་ཆའི་རོ་མངར་སོགས་ཕྱོགས་གང་ཐད་ལའང་  
གཡའ་ཆགས་པའི་སྟེགས་རོས་བསྐྱབས་མེད་པ་མི་སྲིད་པས་ན་བཀའ་བཀྱོན་གྱིས་ལེགས་ཉེས་  
སྟོན་རོགས།

(རྩོམ་པ་པོ་མགར་ཅེ་རིག་ལྗེ་ནི། རྟོར་སྦྱང་བོད་ཀྱི་མཐོ་རིམ་སྒོ་བ་གཉེར་ཁང་གི་སྒོ་བ་མ་ཡིན།)







**SHERIG JOURNAL**

**DEPARTMENT OF EDUCATION (CTA)  
GANGCHEN KYISHONG  
DHARAMSALA-176215  
H.P INDIA**

